سلسلة الوصول إلى الصحة المثلى (5)

التدخيـــــن
وعلاجه بالأعشاب
(من القديم والحديث)

تَأْلِيفُ البروفيسور

أ.د/ عبد الباسط محمد السيد

أستاذ التحاليل الطبية بالمركز القومي للبحوث

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

عضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

صورة من رسالة امتنان

رسالة امتنان

الأخ القارئ الكريم، هنيئاً

لوجود نسخة من [illegible] المناشرات

وهي منذ سنين ألفها راجياً أن

أوصل هذه الرسالة إلى من لا تقرأ الآخر

هي رسالة امتنان وشكر [illegible]

من وجود توقيعي [illegible] على هذه

الرسالة

حتى تكون النشر بالجودة [illegible]

الله [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

التدخين وعلاجه بالأعشاب

(من القديم والحديث)

رقم الإيداع:
٢٠٠٧/٢٤٣١٩
الطبعة الأولى
٢٠٠٧م - ١٤٢٨هـ

صف وإخراج
مكتب ألفا للتحقيق والتأليف والصف والإخراج
٥٨ ش صلاح الدين ناصف - الهرم
ت: ٣٨٨٨٥٩٣ - ٠١٠١٠٩٩٨٠٥

الناشر: شركة مكتبة ألفا للتجارة والتوزيع
طريق المريوطية - عمارات الخليج - البرج الثالث
الدور الخامس - الهرم - الجيزة - مصر
تليفاكس: ٠٠٢٠٢٧٤٤٧٠٥٢ محمول: ٠٠٢٠١٠٦٣٠٠٠٢٦
Email: alfa_eg@yahoo.comalfa_eg@hotmail.com



بسم الله الرحمن الرحيم

الأخ القارئ الكريم منعًا لوجود نسخ من غير المصدر الناشر لها وهي مؤسسة ألفا رأيت أن أرسل هذه الرسالة الخاصة للقراء الأعزاء. هي رسالة امتنان وشكر. أن يتأكدوا من وجود توقيع مني كمؤلف على هذه الرسالة،،،

حتى تكون النسخة بالجودة التي يمكن قراءتها والاحتفاظ بها في المكتبة وكذلك حتى لا تترك آثارًا غير محمودة على الأيدي للنسخ المغشوشة، التي تنفذ بأحبار وبقايا رصاص.

ونحن إذ نتقدم للقارئ بهذه الموسوعة نحب أن نشير أو نؤكد إلى إرادة الشفاء التي عندما يملكها الإنسان فإنها تمكنه أن يتغلب على عقد الشك في أن مرضه من الأمراض المزمنة التي ليس لها شفاء. هنا تكون إرادة الشفاء هي القوة الروحية التي يكون مبعثها التردد العالي للجسم الثوراني الذي يوجد داخل جسم كل منا وهي ما تسمى اللطيفة الإنسانية أو الروح.

وهذا هو قول الإمام علي كرم الله وجهه:

داؤك منك وما تشعر ودواؤك فيك وما تبصر

تحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

والله من وراء القصد

أ.د عبد الباسط محمد سيد

أستاذ التحاليل الطبية بالمركز القومي للبحوث

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

عضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

۞ ۞ ۞



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله الذي يكفي ملكه كل أحد، لا يقاس بالقياس ولا تدركه الحواس ليس قبله شيء وليس بعده شيء، يقول الله تعالى في محكم آياته ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ أي القادرون على عمارة الأرض. بقوتهم وصحة أبدانهم. كما يقول الرسول المعلم ﷺ: **«سلوا الله، العفو والعافية فما أوتي عبد بعد يقين خير من عافية تعينه على أمر دينه ودنياه»**.

لذلك حرصنا على أن تشمل سلسلة موسوعة الوصول للصحة المثلى إرشادات عام للاستخدام الأمثل للدواء بدون إفراط أو تقصير، مع الالتجاء إلى استشارة الطبيب أو الصيدلي عند عدم المعرفة.

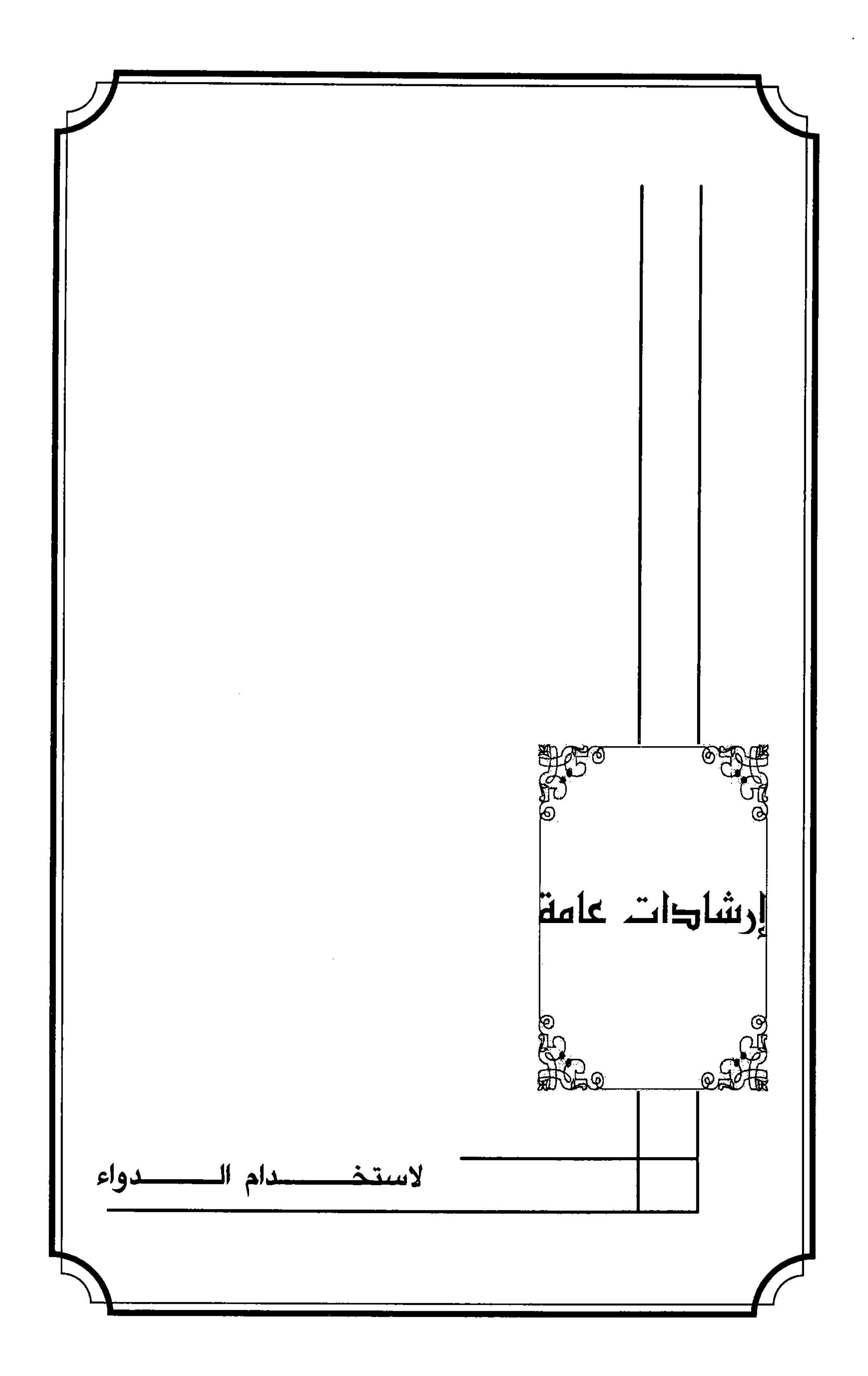
هذا علاوة على أن هذه الموسوعة تحتوي على بعض الأمراض المزمنة مثل مرض السكر من النوع الأول والثاني، وكيفية العلاج الصيدلي والعلاج بالطب التكميلي، كما تشير الموسوعة إلى أحدث طرق العلاج التي تفتح أمالاً علاجية لهذا المرض المزمن لمرض السكر من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين من الخارج.

نفس الشيء مع الإشارة إلى أحدث الأبحاث العالمية في أسلوب سهل يلائم العامة والخاصة بالنسبة لمرض ضغط الدن المرتفع.

كذلك علاج السمنة والنحافة- أمراض الجهاز التنفسي والربو. مرض السرطان وكيفية الوقاية والعلاج - أمراض القلق - الاكتئاب والخوف- التدخين ما له وما عليه.

المؤلف

۞ ۞ ۞



إرشادات عامة

لاستخـــــدام الـــــدواء



كيفية استخدام الدواء

إن استخدام العلاج المناسب في الوقت المناسب والجرعة المناسبة يعطي نتائج جيدة مطلوبة، واستخدام العلاج بالطريقة الصحيحة يعطي نتائج علاجية جيدة وآثارًا جانبية سيئة أقل، وأقل تكلفة مادية، وأقصر زمن نسبيًا، فإن لم تكن لديك المعلومة الكافية في كيفية استخدام الدواء، فإليك بعض التعليمات العامة التالية:

اسأل الطبيب، أو الصيدلي أو الممرضة عن كيفية استخدام الدواء أو اقرأ النشرة الداخلية وناقش محتوياتها.

لا تتناول علاجك في الظلام، وانتبه لعلبة الدواء، وتأكد من نوعها وتاريخ انتهاء الفعالية.

لاحظ أي تغير في رائحة أو لون أو طعم الدواء.

○ احتياطات خلال استخدام الدواء:

* لا تعط دواءك لأي شخص آخر على الإطلاق؛ لأن الذي يناسب جسمك ومرضك لا يناسب غيرك، ومن ثم قد يحدث فيه آثارًا سيئة.

* لا تشتر أو تستخدم دواء مشكوكًا فيه، واسأل الصيدلي عن ذلك.

* لا تخلط الأدوية قبل تناولها للسهولة، فقد يتلف أحدهما الآخر.

* تجنب الأدوية أو الأطعمة المنصوص عليها في النشرة أو حسب تعليمات الصيدلي أو الطبيب؛ لأن تتضارب الأدوية بعضها مع بعض من جهة أو مع أنواع الأطعمة قد يحدث ضررًا بدل الفائدة، اسأل الصيدلي عن ذلك.

* قبل الدخول إلى عملية جراحية، بما في ذلك جراحة الفم، أو غرفة الإسْعاف، اخبر الطبيب عن كل دواء تتناوله.

* في حالة تناول نوع ما من الدواء بكمية سامة، أو تناوله طفل خطأ؛ اتصل بمركز معلومات الأدوية أو طبيب أو صيدلي في الحال.

○ **تناول الأدوية عن طريق الفم:**

تناول علاجك بالفم مع كأس ماء، وأنت جالس غير مستلق.

التزم بالتعليمات وتناول العلاج في الوقت المطلوب، سواء كان قبل الأكل أو قبل الأكل بساعة أو مع الأكل أو بعد الأكل بساعتين، ونحو ذلك.

بعض الأدوية يجب أن تبلع كاملة غير مكسرة أو مطحونة أو مذوّبة، فقد تؤذي الفم، أو تتلفها عصارة المعدة، إن كانت مُعَدّة لأن تذوب في الأمعاء.

إن كانت أدويتك من الأشربة فاستخدم معيارًا صحيحًا مرقمًا، ولا تشرب من فم القنينة كما يفعل بعض الذين يعتقدون أنهم على صواب.

واستخدم المعيار المدرج أفضل من استخدام الملاعق؛ لأن التعليمات المتعلقة بملعقة صغيرة أو متوسطة أو كبيرة كلمات نسبية تختلف من بيت لبيت، وغالبًا ما تؤدي إلى خلل في مقدار الجرعة.

إن كنت تعاني عدم القدرة على بلع الحبوب أو الكبسولات، فاسأل الصيدلي ليجد شكلاً آخر من الدواء أو حلاً مناسبًا لك.

بعض المستحضرات الدوائية يصعب فتحها من قبل المريض؛ لذا عليه أن يتأكد من ذلك ويسأل الصيدلي عن الحل.

احفظ كل دواء في علبته الأصلية مغلقًا بعيدًا عن الأطفال. لا تضع دواءك في غير علبته أو تضع أكثر من دواء في علبة واحدة، ولا تنزع اللاصق الموجودة على العلبة؛ لأنها تبين اسم الدواء وتركيبه، وغير ذلك مما يعتبر شديد الأهمية في بعض الحالات.

○ **كيفية استخدام قطرات العيون:**

* قبل أن تشرع في استخدام الدواء اغسل يديك جيدًا ثم ادفع رأسك للوراء، وبالسبابة اسحب الجفن الأسفل ثم نقط فيه.

* اغلق العين على الدواء ولا ترمش لمدة دقيقة أو قيقتين، مع الضغط بالإصبع على مجرى الدمع ليبقى الدواء في العين زمنًا كافيًا ليحدث الأثر

العلاجي، وإلا فقد يسيل الدواء من مجرى الدمع وتقل فائدته، وقد يحدث امتصاص للدواء من مجرى الدمع ويؤدي إلى ظهور آثار عكسية قد تكون خطرة أحيانًا، وبخاصة في حالة علاج مرض ارتفاع ضغط العين أو التهابات معينة.

* لا تستخدم القطارة أو قطرة العين لأكثر من مريض؛ لأن القطارة إذ لمست العين قد تنقل المرض إلى عين أخرى سليمة.

○ كيفية استخدام مرهم العين:

اغسل يديك جيدًا قبل استخدام الدواء، ثم اسحب الجفن الأسفل واعصر فيه من المرهم بطول ١سم، ثم اغلق العين وأبقها كذلك مدة دقيقة أو دقيقتين، اغسل يديك الآن لإزالة أي شيء قد علق بها.

ولتجنب أي تلوث لا تجعل رأس الأنبوب يلامس أي سطح، بما في ذلك العينان. بعد الاستخدام امسح رأس الأنبوب بمنديل نظيف قبل إغلاقه.

○ كيفية استخدام نقط الأنف:

ادفع الرأس للخلف قليلاً بينما أنت منتصب القامة جالسًا كنت أم واقفًا، أما إن كنت في الفراش فاصل الرأس أو ارفع الذقن ثم نقط في كل أنف، وأبق الرأس على وضعه عند دقائق حتى يتوزع الدواء في أعلى أجزاء الأنف.

اشطف القطارة بماء حار ثم امسحها بمنديل نظيف، ثم اغلق القطارة بإحكام، وحتى لا تنتشر العدوى، لا تستخدم العبوة الواحده لأكثر من شخص.

○ كيفية استخدام بخاخ الأنف:

كيفية الاستخدام: انفخ الأنف قليلاً واجعل الرأس منتصبًا، قم ببخ الدواء في كل فتحة أنف، انشق نشقة خفيفة بسرعة بالتزامن مع ضغط العبوة، وقد تكون النشقة الواحدة كافية، وإلا فاصبر ٣ : ٥ دقائق وانفخ الأنف ثانية وأعد الاستنشاق، ففي ذلك فائدة أفضل، اغسل رأس القطارة بالماء الجاري

الساخن ثم امسحها جيدًا. اغلق العبوة جيدًا. وحتى لا تنتشر العدوى لا تستخدم العبوة الواحدة لأكثر من مريض واحد.

○ **كيفية استخدام جلي الأنف:**

انفخ الأنف قليلاً، ثم ضع كمية بسيطة من جلي الأنف بمقدار حبة الحمص، وأدخلها إلى داخل الأنف بالأصبع، انشق خفيفًا. امسح رأس الأنبوب بمنديل رطب نظيف وأعد غطاء الأنبوب.

○ **كيفية استخدام نقط الأذن:**

كيفية الاستخدام: اغسل اليدين، تمدد أو احن الرأس لتجعل الأذن المصابة عالية.

الكبار: اسحب شحمة الأذن إلىٰ أعلى وعلى الخلف لتجعل قناة الأذن مستقيمة حتى يسهل مرور الدواء.

للأطفال: اسحب شحمة الأذن قليلاً إلى أسفل، وعلى الخلف لجعل قناة الأذن مستقيمة ثم اسقط الدواء في القناة، ابق الأذن عالية عدة دقائق حتى تسمح للدواء بالوصول إلى آخر القناة، ضع قطعة قطن معقمة في الأذن حتى لا يرتد الدواء ويخرج، ولتجنب العدوى لا تجعل رأس القطارة يلامس أي سطح بما في ذلك الأذن.

○ **كيفية استخدام التحاميل الشرجية:**

كيفية إدخال التحميلة: انزع غلاف التحميلة ثم بلل التحميلة بالماء ثم تمدد على جنب، ادفع التحميلة في الشرج بواسطة الإصبع.

إذا كانت التحميلة طرية لا يمكن دفعها في الشرج بسهولة ضعها في الثلاجة مدة ثلاثة دقائق، أو مرر ماء بارد عليها؛ حتى تتماسك وذلك قبل فتحها من غلافها.

○ **كيفية استخدام مرهم الشرج:**

اغسل منطقة الشرج وجففها ثم ضع كمية بسيطة من المرهم وامسح

جيدًا. أما إذا كان المطلوب هو إدخال المرهم داخل الشرج. ركب الرأس الإضافي على الأنبوب، وادخله في الشرج، واعصر الكمية المناسبة ثم اسحبه وافصل الرأس البلاستيكي، واغسله بالماء الحار والصابون ثم اغلق الأنبوب جيدًا.

○ **كيفية استخدام العلاج المهبلي:**

كيفية إدخال الدواء: استخدام الجهاز البلاستيكي الخاص واتبعي تعليمات الشركة الصانعة، أما في حالة الحمل فيجب استشارة الطبيب قبل استخدام الدواء.

الطريقة: الاستلقاء على الظهر وسحب الركبتين إلى أعلى ثم باستخدام الجهاز البلاستيكي يتم إدخال الدواء إلى أبعد نقطة دون اللجوء إلى القوة، ويفرغ الدواء وذلك يدفعه بواسطة الجهاز، اغسلي الجهاز جيدًا بالماء الحار والصابون.



الطرق الصحيحة لاستعمال الأدوية

هذه نصائح عامة لكيفية استعمال الأدوية بصورة صحيحة وتحتوي على التالي:

* قبل استعمال الدواء.
* تخزين الأدوية.
* كيفية الاستعمال بصورة صحيحة.

تحذيرات واحتياطات وقائية:

○ **قبل استعمال الأدوية:**

قبل استعمالك لأي دواء، يجب إخبار الطبيب، أو الصيدلي إذا كان لديك أي نوع من أنواع الحساسية، سواء كانت للطعام، أو للأدوية، أو لأي من المواد مثل الكبريت وغيرها.

وكذلك يجب إخباره إذا كنت مريضًا بأحد الأمراض المزمنة مثل السكر أو كنت تأخذ حمية خاصة؛ لأن أكثر الأدوية تحتوى على خليط من المكونات يكون المختص يعرف آثار استعمالها مع بعض. ويجب على النساء إخبار الطبيب أو الصيدلي قبل استعمال الدواء بوجود الحمل، أو بنية الحمل خلال فترة استعمال الدواء؛ لأن بعض الأدوية تسبب عيوب خلقية للوليد، أو مشاكل أخرى خلال الحمل.

إن استعمال أي نوع من الأدوية خلال الحمل بدون استشارة طبية يسبب بعض المشاكل، لذا يجب الامتناع من الاستماع لنصائح غير المختصين باستعمال أي دواء خلال فترة الحمل.

أما الأم المرضع يجب أن تعلم أن بعض الأدوية ينتقل تأثيرها إلى الطفل من خلال الحليب، وقد تسبب تأثيرات غير مرغوبة في الرضيع، لذا يجب إخبار الطبيب أو الصيدلي بأن الأم في فترة الرضاعة.

مثل مسكنات الألم، أو معدلات الحموضة وغيرها (OTC) إذا كنت تأخذ من بعض الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية، لا تنسى إخبار الطبيب والصيدلي بذلك مع قراءة النشرة المرفقة بعناية قبل الاستعمال.

○ تخزين الأدوية:

من المهم أن تقوم بتخزين أدويتكَ بشكل صحيح. ودليل التخزين الصحيح يتضمن:

* حفظ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.
* احفظ الأدوية في علبها الأصلية.
* احفظ الأدوية بعيدًا عن الحرارة والضوء المباشر.
* لا تحتفظ بالأدوية المحتوية على كبسولات، أو أقراص بالحمام أو قرب مغسلة المطبخ أو في الأماكن الرطبة الأخرى؛ لأنها تسبب تلف وتحلل الأدوية.
* اغلق علب الأدوية بإحكام وتخلص من القطن الموجود في بعض العلب لأنه قد يساعد على الرطوبة بعد فتح العلبة للاستعمال.
* لا تخزن الأدوية في الثّلاجة ما لم يخبرك الصيدلي بضرورة ذلك.
* لا تحفظ الأدوية السائلة في درجة التجمد داخل الفريزر.
* لا تترك أدويتك في السيارة لفترات طويلة من الوقت.
* لا تحتفظ بالأدوية القديمة، وتخلص منها بمكان لا يصل له الأطفال.

○ كيفية استعمال الأدوية بصورة صحيحة:

○ تقسيم الأدوية إلى عدة أصناف تؤخذ بواسطة:

الفم، الجلد.

الأنف، العين.

الأذن، الشرج.

المهبل.

لذا يجب استعمال الدواء حسب التعليمات المعطاة لك حسب المواعيد

الدقيقة، والجرعة الموصوفة لك، والمدة المحددة من قبل الإخصائيين وإذا شعرت بأن الدواء الذي استعمله لم يأتى بنتيجة أو تسبب لك ببعض الأعراض الجانبية اتصل بطبيبك وأخبره بذلك.

إذا لم يقم الصيدلي بمزج الأدوية مع بعض، لا تقم بذلك واحفظ كل دواء بعلبته الأصلية واحكم إغلاق الغطاء بعد الاستعمال، ولا تنزع تعليمات الاستعمال من العلبة؛ لأنك قد تحتاج لقراءتها من وقت لآخر.

لتجنب الأخطاء غير المقصودة لا تأخذ الدواء بالظلام وانتبه إلى تاريخ صلاحية الدواء.

○ **الأدوية التي تؤخذ بواسطة الفم:**

* بشكل عام، إنه من الأفضل أن توخذ الأدوية مع كأس كامل من الماء ولكن يجب الانتباه إلى الطبيب، أو الصيدلي عند إعطاء تعليمات الاستعمال؛ لأن بعض الأدوية يجب استعمالها مع الطعام، وبعضها حين تكون المعدة فارغة.

* لا تكسر كبسولة الدواء أو تمضغها إلا إذا طلب منك ذلك.

إذا كنت تستعمل أدوية سائلة يجب استعمال ملعقة فيها مقاس أو أي أداة أخرى تقيس الجرعة بدقة، يجب عدم استعمال ملاعق الطعام؛ لأنها لا تعطي المقاسات الدقيقة اسأل الصيدلي حول هذه الأدوية التي تؤخذ بواسطة الفم تأتي على شكل حبوب أو كبسولات أو سوائل إذا كانت لديك مشكلة في ابتلاع الجرعة اتصل بطبيبك، وأخبره بالمشكلة حتى يجد لك البديل المناسب الذي ممكن أن يكون أكثر سهولة في ابتلاعه.

○ **الأدوية التي تأخذ بواسطة الجلد:**

إذا كانت على شكل لصقة يجب أن يكون الجلد جاف ونظيف وخالي من الشعر والندوب.

أزل الرقعة السابقة قبل وضع اللصقة الجديدة.

○ **أدوية الأنف:**

أدوية الاستنشاق عادة تأتي مع تعليمات واضحة للمريض، اقرأ التعليمات بحذر قبل استعمال الدواء. بما أن هنالك أدوية استنشاق مختلفة، ويتم استخدامها بعدة طرق، فمن المهم جدًا قراءة التعليمات المرفقة بعناية إذا لم تفهم التعليمات، أو لم تعرف كيف تستعمل الدواء اتصل بالأخصائي.

○ **قطرات الأنف:**

استعمالها يكون بإمالة الرأس بينما باقي جسمك يكون منتصبًا، أو تنام على ظهرك على السرير، ويكون رأسك على الجانب ثم وضع القطرات بدون عصر القطرة، وبلطف في كل جانب من الأنف، واحتفظ بنفس الوضع لبضعة دقائق، حتى يدخل الدواء إلى داخل الأنف، ثم اشطف القطارة بالماء الدافئ وامسحها بقطعة نظيفة، واحكم إغلاقها حتى تتجنب التلوث لا تستعمل نفس قطرة الأنف لأكثر من شخص.

○ **بخاخ الأنف:**

* طريقة استعمال بخاخ الأنف اضغط علبة البخاخ في كل جانب بشكل سريع وقوي:

بعد الاستعمال اشطف رأس علبة البخاخ بالماء الحار، ولكن احذر من دخول الماء إلى داخل العلبة ثم جففها بمنديل نظيف، واغلق العلبة بإحكام ولا تستعمل نفس علبة البخاخ لأكثر من شخص حتى لا تنتقل العدوى.

○ **قطرات العين:**

* لمنع التلوث، لا تترك رأس قطرة العين يلمس أي سطح (من ضمنها العين)، ويجب حفظ العلبة مغلقة بإحكام القطارة، يجب أن لا تكون ممتلئة، حتى يتم السيطرة على القطرة بصورة صحيحة.

○ **كيفية الاستخدام:**

أولاً: اغسل يديك. ارجع رأسكَ إلى الخلف وبالسبابة، اسحب الجفن

الأسفل إلى تحت حتى يعطي شكل الجراب. ضع الدواء في جراب العين واغلق العين برفق. لا تغمز، اجعل عيونك مغلقة لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

إذا كانت أدويتك خاصة بالجلوكوما أو التهاب العين: اتبع التعليمات الموضحة أعلاه، على أية حال، بعد وضع القطرات في عينك، اضغط زاوية العين بإصبعك الأوسط مباشرة، استمر في الضغط لمدة دقيقة إلى دقيقتين بعد وضع الدواء في العين، هذا سيساعد بمنع الدواء من أن يتفاعل في الجسم ويتسبب في آثار جانبية.

بعد وضع قطرات العين اغسل يديك لإزالة أي دواء عليها.

○ **مراهم العين:**

حتى تمنع تلوث مرهم العين، لا تترك رأس أنبوب المرهم تلمس أي سطح (يضمن ذلك العين). بعد الاستعمال، امسح رأس أنبوب المرهم بقطعة نظيفة، واحفظ الأنبوب مغلق بإحكام.

○ **كيفية الاستخدام:**

قبل الاستعمال اغسل يديك جيدًا اسحب الجفن السفلي على شكل جراب ثم اعصر شريط رقيق من المرهم في الجراب اغلق عينيك برفق لمدة دقيقة إلى دقيقتين ثم اغسل يديك ولا تترك أي أثر للمرهم على يديك.

○ **قطرات الأذن:**

لمنع التلوث يجب أن لا تلامس القطارة الجلد (يضمن ذلك الأذن).

وكذلك يجب عدم ملئ القطارة حتى تتمكن من السيطرة عليها. عند إعطاء القطرة يجب على المريض أن ينام على الفراش على جنب، وبلطف اضغط على القطارة ليدخل الدواء إلى داخل قناة الأذن استمر بنفس الوضع لمدة من ٣:٥ دقائق حتى يصل الدواء إلى قاع قناة الأذن.

لا تغسل القطارة بعد الاستعمال، إنما امسحها بمنديل نظيف، واغلقها بإحكام.

○ **تحاميل الشرج:**

أولاً: اغسل يديك جيدًا ثم أزل الغلاف القصديري للتحميلة، ورطب التحميلة بالماء نم على جانبك ادفع التحميلة في الشرج بواسطة أصبعك، إذا كانت التحميلة غير متماسكة اتركها قبل استعمالها، وقبل إزالة غلافها في الثلاجة أو داخل ماء بارد لمدة ٣٠ دقيقة اغسل يديك جيدًا بعد إدخال التحميلة.

○ **الأدوية المهبلية:**

إذا كنتي حاملة يجب أن لا تستعملي أي أدوية توضع داخل المهبل إلا بإشراف طبي.

أما إذا كان للعلاج:

أولاً: اغسلي يديك جيدًا ثم ادخلي العلاج بلطف وبدون استعمال أي قوة داخل المهبل انتظري بضع دقائق قبل النهوض.

اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ.

○ **تحذيرات واحتياطات وقائية:**

* لا تعطي من أدويتك لأي شخص آخر فالدواء وصف لحالتك أنت فقط، ويحتمل أن يكون ضارًا للشخص الآخر.

* العديد من الأدوية لا يجب أن تؤخذ مع أدوية أخرى، أو المشروبات الكحولية لذلك عليك سؤال الطبيب، والصيدلي عن هذه المسألة.

* قبل إجراء أي عمليات جراحية بما فيها عمليات جراحة الأسنان، يجب إخبار الطبيب عن أنواع الأدوية التي تستعملها.

إذا اعتقدت أنك أخذت جرعة زائدة من الدواء، أو أحد الأطفال أخذ الدواء بطريقة خاطئة اتصل بالإسعاف فورًا (من المفروض أنك تعرف رقم هاتف الإسعاف) ومن الضروري أن يكون لديك زجاجة من شراب، يساعد على التقيؤ (متوفر في الصيدليات)، والذي قد يطلب منك استعمالها، ولكن يجب حفظها بمكان آمن بعيد عن الأطفال، وقراءة تعليمات استعمالها بدقة.

○ **التأثيرات الجانبية:**

* إن استعمال الأدوية، قد يسبب بعض التأثيرات الجانبية غير المرغوبة، وبعض هذه التأثيرات ربما تحتاج إلى انتباه، ورعاية طبية لذا عليك سؤال الطبيب، أو الصيدلي عن التأثيرات الطبية المتوقعة من استعمال الدواء، وفي حالة حصول ردود فعل غير اعتيادية، يجب الاتصال بالطبيب على الفور أو مراجعة الإسعاف.

○معلومات إضافية:

* إنها فكرة جيدة لك أن تعود نفسك بأن تعرف الاسم العلمي، والاسم التجاري للدواء الذي تريد أن تستعمله، ومن الأفضل أن تقوم بكتابته من أجل الاستعمال المستقبلي.

* إذا كنت تستعمل نفس الدواء بصورة دائمه، لا تنتظر إلى أن تنتهي علبة الدواء؛ لطلب علبة جديدة حيث إنه من الممكن أنك لن تستطيع أن تحصل على هذا الدواء؛ بسبب نفاذه من الصيدلية أو إنه انتهى لديك في وقت غير مناسب.

* عندما تسافر احمل كمية كافية من أدويتك معك، ولا تضعها مع العفش؛ حيث يمكن أن يفقد أو يتعرض إلى درجات حرارة باردة، أو حارة، وتأكد بأن تأخذ نسخة من وصفتك؛ حيث إن بعض الدول لا تسمح بدخول بعض الأدوية إليها.

* أخيرًا لا تكن مُحرجًا من السؤال عن أي دواء تستعمله، سواء إلى الطبيب أو الصيدلي.

۞ ۞ ۞

إرشادات هامة في استخدام الدواء

لا شك أن الإرشادات التالية مهمة لكل فرد من أفراد الأسرة، من أجل التعامل مع الدواء بصورة صحيحة تساعد بإذن الله على الشفاء العاجل.

○ **إرشادات عامة:**

قبل استعمالك للدواء يجب إخبار الطبيب، أو الصيدلي إذا كان لديك أي حساسية سواء أكانت للطعام أو للأدوية، أو إن كنت مريضًا بأحد الأمراض المزمنة، وكذلك إخباره بأسماء الأدوية التي تتناولها.

اسأل الصيدلي عن الدواء البديل من نفس المنتج، ولكن باسم تجاري آخر فربما يكلفك البديل نصف القيمة، لأن كثيرًا من الأدوية لها أسماء تجارية أخرى.

لا توقف استعمال الدواء إذا شعرت بتحسن في صحتك، بل استمر في استعماله حسب التعليمات، وخصوصًا عند استعمالك المضادات الحيوية.

في بعض الحالات يفضل أن يتناول المريض الدواء قبل الطعام وأحيانًا أثناء الطعام أو بعد الطعام، والطبيب أو الصيدلي هو الذي يقرر ذلك، لذا لا تتردد في سؤال أحدهما.

إذا تناول أحد الأشخاص جرعات زائدة عن المطلوب أو تناول الطفل أي دواء بطريق الخطأ، عليك الاتصال فورًا بأحد مراكز الأدوية والسموم أو بالطبيب أو الصيدلي.

على المرأة أن تخبر الطبيب في حالة وجود الحمل، قبل استعمال الدواء؛ لأن كثيرًا من الأدوية لها أضرار بالغة عليها، وعلى جنينها.

بعض الأدوية إذا تناولتها الأم المرضعة ينتقل تأثيرها إلى الطفل من خلال الحليب، وقد يسبب آثارًا غير مرغوبة، لذا يجب عليك إخبار الطبيب أو الصيدلي بأنك في فترة الرضاعة.

لا تأخذ الدواء في الظلام، لكي تتأكد من نوع الدواء الذي تتناوله.

عندما تتناول أدوية بدون استشارة الطبيب مثل الأدوية التي تصرف بدون وصفه طبية عليك قراءة التعليمات المكتوبة على العبوة أو الورقة المرفقة معها جيدًا، وإذا لم تستوعب الإرشادات فاتصل بالصيدلي ليوضح لك التعليمات.

لا تعط شيئًا من أدويتك لأي شخص آخر، لأن الدواء وصف لحالتك وربما يكون ضارًا لغيرك، لأن إعطاء الدواء يعتمد على العمر والوزن والتاريخ الطبي الذي يختلف من شخص لآخر.

قبل إجراء أي عملية جراحية يجب عليك إخبار الطبيب عن حالتك الصحية، وعن الأدوية التي تتعاطاها.

عليك الإشراف المباشر على كبار السن في تناولهم للأدوية، وخصوصًا إذا كانوا يتناولون مجموعة من الأدوية؛ لأنه يصعب عليهم تذكر مقدار الجرعات، ووقت تناولها.

○ **الجرعة الدوائية:**

يجب عليك الالتزام بالجرعة الدوائية التي يحددها الطبيب، وأوقات تناول الدواء والمدة المطلوبة للعلاج ووسيلة الاستعمال.

إذا كان موعد أخذ الجرعات يتعارض مع مواعيد نومك، أو أي نشاطات يومية، أو عندما تأخذ الجرعة أثناء الصيام، يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي في وضع مواعيد لأخذ الجرعات المناسبة مع وقتك.

إذا استمرت أعراض المرض، ولم تتحسن بعد الجرعة، والمدة المحددة لتناولك الدواء، أو إذا ظهرت أعراض جانبية اعتيادية للدواء فقم بمراجعة الطبيب فورًا.

إذا كنت تأخذ أدوية سائلة يجب عليك استعمال ملعقة فيها مقاس، أو أي أداة تقيس الجرعة بدقة، ولا تستخدم ملاعق الطعام؛ لأنها لا تعطي القياسات الدقيقة.

إذا نسيت أخذ الجرعة في موعدها، فخذها، ولكن ينبغي الحذر الشديد من تناول جرعتين في وقت واحد. أما إذا تذكرت الجرعة الأولى متأخرًا، وقريبًا من الجرعة الثانية فاكتف بواحدة.

○ **حفظ الأدوية:**

احفظ الأدوية حسب إرشادات الصيدلي أو الإرشادات المكتوبة على العبوة، علمًا بأن معظم الأدوية يمكن حفظها في درجة حرارة الغرفة العادية في مكان جاف بعيدًا عن ضوء الشمس المباشر.

لا تحفظ الأدوية في الثلاجة ما لم يخبرك الصيدلي بضورة ذلك، ولا تحفظ الأدوية السائلة في درجة التجميد.

احفظ الدواء في مكان بعيد عن متناول الأطفال، وفي عبوتها الأصلية واغلق الزجاجة جيدًا بعد تناول الدواء.

ضع الأدوية في مكان مناسب بعيدًا عن الرطوبة، والحرارة مثل دورة المياه والمطبخ، لأن ذلك يؤدي إلى تكسر المواد وتحللها ومن ثم فسادها.

لا تحفظ أكثر من دواء في عبوة دوائية واحدة، وعليك كتابة اسم الدواء على العبوة بخط واضح مع طريقة الاستعمال.

عليك التأكد من تاريخ صلاحية الأدوية من فترة لأخرى، لأن بعض الأدوية تتحول إلى مواد غير فعالة وأحيانًا سامة وخطيرة بعد فترة وجيزة من انتهاء الصلاحية لذا يجب التخلص منها فورًا.

يجب التنبه على أن مدة صلاحية معظم العبوات تنتهي بعد فتحها بصرف النظر عن مدة الصلاحية المكتوبة على العبوة.

تخلص من الأدوية التي انتهت مدة صلاحيتها أو إذا ظهر عليها تغيرات ظاهرية، مثل اللون أو الشكل الخارجي أو الطعم.

○ **استعمال الدواء:**

لا تشرب الشاي أو القهوة أو أي مواد ساخنة أخرى عند أخذك الدواء، لأن هذه الأشياء الحارة يمكن أن تكسر الدواء وتغير مكوناته.

إذا كان لديك مشكلة في ابتلاع الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم مثل الحبوب أو الكبسولات، اتصل بطبيبك حتى يجد لك البديل المناسب.

لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إذا طلب منك ذلك. وعند استعمالك أقراصًا مغلقة يجب أن تبلع الحبوب كاملة مع عدم سحقها أو كسرها أو مضغها قبل بلعها.

في حالة وجود الدواء على شكل شراب، من الأفضل لك أن ترشف الدواء للحصول على تأثيره المطلوب وأن تمتنع عن تناول الماء بعد تناوله مباشرة.

إذا كنت مصابًا بمرض السكر، فلا تأخذ أدوية الشراب نظرًا لاحتوائها على كمية كبيرة من السكر. إلا إذا دون على العبوة الخارجية عدم احتوائه على السكر.

عند إعطاء الأطفال الشراب، يجب عدم تقديمه لهم على أنه نوع من العصائر أو الحلوى؛ لأن ذلك قد يدفعهم إلى أخذ الدواء بغير علم أولياء أمورهم مما يؤدي إلى تسممهم.

يجب عليك رج جميع الأشكال الدوائية المعلقة قبل تناولها وذلك للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.

عند استخدامك إبر الأنسولين، يجب عليك أن تغير مواضع الحقن كل مرة لتمنع نقصان امتصاص الدواء الذي ينجم عنه ارتفاع تركيز السكر في الدم وبالتالي الحاجة إلى زيادة جرعة الأنسولين.

عند استعمالك قطرات الأنف، يجب إفراغ الأنف من الإفرازات ثم تميل الرأس، وتُبقي الجسم منتصبًا أو تنام على ظهرك على السرير، ويكون رأسك على الجانب ثم ضع القطرات بدون عصر القطارة في كل جانب من الأنف واحتفظ بنفس الوضع لبضع دقائق حتى، يدخل الدواء داخل الأنف.

عند انتهائك من استعمال قطرات الأنف، اغسل القطارة جيدًا بالماء

الدافئ وامسحها بقطعة نظيفة واحكم غلقها، لاتستعمل قطرة الأنف لأكثر من شخص.

قبل وضع القطرة في العين، اغسل يديك جيدًا ثم مل برأسك إلى الخلف واسحب الجفن الأسفل إلى تحت بواسطة إصبع السبابة حتى يعطي شكل الجراب، ضع الدواء في جراب العين ثم اغلق العين لمدة دقيقة أو دقيقتين مع عدم تحريك الجفن.

بعد الانتهاء من وضع القطرة في العين، لا تترك رأس القطارة يلمس أي سطح بما في ذلك العين وذلك منعًا للتلوث مع مراعاة غلق العلبة بإحكام.

عند أخذك قطرة الأذن، يفضل أن تنام على جنبيك وتضغط بلطف على القطارة ليدخل الدواء إلى داخل قناة الأذن، مع ترك الأذن في وضعها الأفقي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، ثم ضع قطعة من القطن المعقم داخل فتحة الأذن لمنع تسرب الدواء إلى الخارج.

لوضع التحميلة داخل الشرج، اغسل يدك جيدًا ثم انزع الغلاف القصديري للتحميلة ورطب التحميلة بالماء ثم ارقد على أحد جانبيك وادفع التحميلة بالإصبع إلى داخل المستقيم، وإذا كانت التحميلة غير متماسكة فقم بوضعها داخل الثلاجة لمدة نصف ساعة تقريبًا حتى تصبح صلبة.

۞ ۞ ۞

كيف تتبع إرشادات الطبيب

○ **إرشادات لاستعمال الدواء بصورة صحيحة:**

أحيانًا طبيبك يعطيك تعليمات واضحة جدًا حول استعمال الدواء وأحيانًا تجد نفسك أمام وصفة غامضة مليئة بالمختصرات اللاتينية لا يعرف إلا الصيدليُ ما تعني تلك المختصرات الذي عليه أن يزودك بالتفاصيل حول كيف ومتى أن تأخذ دوائك.

إن عدم معرفة هذه التفاصيل معناه الفرق بين نجاح أو فشل العلاج.

نحن نعتقد أن هذه المعلومات والقواعد المذكورة أدناه مهمة جدًا للاستعمال الأمين والصحيح للعلاج.

١- أخبر الطبيب بتاريخك الصحي قبل أن تبدأ بالعلاج:

أخبر الطبيب حول حالتك الصحية القصيرة الأمد أو الحالات المزمنة بما فيها مرض القلب، السكر، جلوكوما، ضغط الدم العالي أو مشاكل الكلى. أخبر الطبيب عن كل الأدوية المعتاد تناولها سواء كانت تؤخذ بوصفة طبية أو بدون وصفة سواء كنت تستعملها بصورة منتظمة أو بصورة متقطعة سواء كانت مضادات حيوية، أدوية الحموضة، الأسبرين ومسكنات الألم، أدوية السعال والبرد. أدوية الإسهال والزكام، الفيتامينات وغيرها، ويجب إخبار الطبيب إذا كان لديك حساسية لأي نوع من أنواع الأدوية، وعلى المرأة إخبار الطبيب في حالة وجود حمل.

٢- اسأل الطبيب:

* ما اسم الدواء؟ لماذا تأخذه؟ ماذا يعمل لك؟ ما الجرعة ومتى تأخذه؟

* ماذا يجب أن تفعل في حالة نسيانك جرعة؟ كم يومًا استعملته؟ كم يحتاج ليبدأ مفعوله؟

* هل هناك موانع معينة لاستعماله؟ هل هناك تأثيرات جانبية أو ردود فعل حساسية محتملة؟

٣- اصغ إلى التعليمات:

* استمع إلى طبيبك والصيدلي واقرأ تعليمات الدواء. تأكد بأن التعليمات واضحة.

* لا توقف استعمال الدواء بنفسك لأنك شعرت بتحسن. استمر باستعمال الدواء حسب تعليمات الطبيب.

* أكثر الأدوية تعمل أفضل عندما تكون هناك كميةُ ثابتة من العقار في جسمك. وحتى يمكنك من توفير هذه الكمية الثابتة من المهم أن لا تخطئ بحجم الجرعة ومن المُستحسن أن تأخذ الجرعة في الأوقات المحددة بانتظام، وفي الليل والنهار كمثال، إذا كنت تأخذ أربع جرعات في اليوم، يجب أن يكون بين كل جرعة وأخرى حوالي ست ساعات. إذا كان مواعيد أخذ الجرعات يتعارض مع مواعيد نومك أو أي نشاطات يومية تقوم بها، يجب طلب نصيحة طبيبك في وضع مواعيد لأخذ الجرعات تتناسب مع وقتك.

* لا تستعمل معدلات الحموضة بدون توصية من الطبيب أو الصيدلي؛ لأن بعض الحموضة تتعارض مع الأدوية الأخرى.

* لا تأخذ الفيتامينات أو المقويات مع الأدوية الأخرى؛ لأن بعضها تخفض امتصاص الدواء، أو إزالة مفعوله.

* لا تشرب الشاي، والقهوة، أو أي شراب حار آخر عندما تبتلع حبوبك؛ لأن الأشياء الحارة والساخنة يمكن أن تحطم أو تغير مكونات الدواء.

* لا تأخذ الدواء مع الطعام قبل استشارة طبيبك؛ لأن بعض الأطعمة الحامضية وغيرها ممكن أن تعدل من مكونات الدواء.

* لا تأخذ الدواء في الظلمة؛ لربما تأخذ الحبة الخاطئة أو الكمية الخاطئة.

٤- أعلم طبيبك عن أي آثار جانبية:

* كل الأدوية ربما تسبب تأثيرات جانبية. بعض التأثيرات الجانبية تكون مؤقتة وتزول بعد فترة وبعض التأثيرات الجانبية تكون قوية ومضرة اسأل طبيبك والصيدلي عن الآثار الجانبية لكل دواء أنت تستعمله.

٥- يجب أن:

* تعرف الأدوية التي تستعملها وتحتفظ بسجل خاص عن مواعيد أخذ الدواء وعن كمية الجرعة ومتى بدأت استعماله ومتى يجب أن توقف استعماله.

٦- يجب أن تعرف جيدًا:

* أن تلك العقاقير تعمل بشكل مختلف بين الناس، حسب العمر، ومقدرة الجسم، ويجب أن تكون مدرك بأن عقار معين لربما يتصرف بشكل مختلف في العمر ٦٥ سنة منه عما هو عليه في العمر ٢٠ سنة وما يصلح للبالغين لا يصلح للأطفال، أي أن عامل العمر، والوزن، والتاريخ الطبي يختلف من شخص لآخر عند استعمال الدواء.

٧- تخزين الأدوية بشكل صحيح:

* إذا لم يطلب منك وضع الدواء في ثلاجة اغلب الأدوية تتطلب مكان جاف آمن في درجة حرارة الغرفة عن نور الشمس المباشر في مكان مغلق بعيد عن متناول الأطفال، واختيار الحمام أو المطبخ اختيار سيء وخطأ لتخزين الأدوية بسبب اختلاف درجة الحرارة والرطوبة.

٨- التخلص من العقاقير القديمةَ:

* يجب التخلص من العقاقير القديمة غير المستعملة وإذا تكررت عليك حالة مرضية قديمة لا تستعمل نفس الدواء المخزن لديك.

* لا تعطي أحدًا من أدويتك ولا تشارك أحدًا في أدويتة أنك قد تتسبب في إيذاء نفسك والآخرين.

٩- حاول أن تأخذ الوصفة من صيدلية واحدة:

* بهذا تمكن لك معرفة الصيدلي للتفاعلات الجانبية للأدوية مع بعضها ويحذرك منها.

١٠- كن مستهلك ذكي:

* اسأل طبيبكَ والصيدلي عن الدواء البديل فربما يكَلّفك البديل ٣٠ بالمائة إلى ٥٠ بالمائة أقل من الدواء ذي الاسم والعلامة التجارية، لأن كثير من الأدوية لها أسماء.



علينا أن نتعامل مع الدواء لكن بحذر

مما لا شك فيه أن الدواء هام وحيوي لنا جميعًا نحن بني البشر لا سيما المرضى منا.. ولذا تعمل جميع الدول جاهدة على توفير الدواء لمواطنيها وبشتى الطرق سواء عن طريق صناعتها الدوائية المحلية أو عن طريق الاستيراد الخارجي.. وفي عصرنا الحديث أصبحت الصناعات الدوائية من الصناعات الحيوية الاستراتيجية في العالم وتأتي في المقام الثاني بعد صناعة السلاح مباشرة أن لم تسبقها والكثير منا ذاقوا مرارة المرض ثم أحسوا لذة الشفاء. بإذن الله بعد تناولهم للدواء..

وبعضنا الآخر لا يزال يعتمد على الدواء أساسًا في غذائه ونومه ويقظته... ومنا من اختبرهم الله ببعض الأمراض المزمنة فهم أصدقاء للدواء على الدوام حتى يقضي الله أمرًا كان مفعولاً.

إننا في كل هذه الأحوال نتناول الدواء سواء أكان ذلك بوصفة طبية من طبيب متخصص أو من دونها.. لكننا في بعض الأحيان نجد بعض الأشياء التي تدعو للدهشة والعجب في معرض حديثنا عن الدواء ومن هذه الأشياء:

* قد يكون الإنسان منا مريضًا بمرض معين الأمر الذي يجعله يتناول الدواء لعلاج هذا المرض فلا يلبث أن يجد نفسه وقد حمل أمراضًا أخرى غير مرضه الذي يعاني منه..!

ربما نجد مريض السكر مثلاً يتناول دواء معينًا ليساعد على خفض نسبة السكر في دمه ولكنه يُفاجئ بارتفاع هذه النسبة أو قد يجد عدم جدوى العلاج رغم جدواه قبل ذلك..!!

قد نجد مريضًا يعاني من بعض الآلام الروماتيزمية فيتناول أدوية لعلاجها فيجد نفسه بعد ذلك وقد وقع في بعض الأمراض الأخرى مثل قرحة المعدة.

ظاهرة ولادة بعض الأطفال المشوهين وغير مكتملي النمو نتيجة تناول أمهاتهم أدوية معينة خلال فترة الحمل.. أو ربما نجد طفلاً يولد سليمًا ثم لا يلبث بعد بضعة شهور ولسبب ما أن يصاب ببعض الأمراض بسبب الدواء.

ما نسمع عنه يومًا بعد الآخر من ظهور أعراض الرجولة على امرأة ما أو ظهور أعراض الأنوثة على رجل ما.. وفي كل هذه الأشياء قد تكون الأدوية هي السبب لا سيما وأن بعض الأدوية تلعب دورًا خطيرًا في تحول رجل إلى امرأة أو العكس.

ما نراه يوميًا من هذا الخطأ الشائع والمنتشر بين عامة الناس إن لم يكن جميعهم من ظاهرة تعاطي الأدوية وابتلاعها بكميات كبيرة دون استشارة طبية من متخصص بمجرد الشعور بألم في أي منطقة من مناطق الجسم وبمجرد أنه وجد شخصًا صديقًا له يتناول دواء معينًا، فيشعر بحاجته إلى هذا الدواء لأنه يشعر بأعراض مرض صديقه نفسها. هذه الأشياء وغيرها تدعونا جميعًا أن نفكر جيدًا قبل أن تمتد أيدينا إلى الدواء لنتناوله أو نعطيه لأطفالنا..

ما نراه اليوم من انتشار ظاهرة عدم جدوى العلاج في حالات مرضية كثيرة.. ومنها على سبيل المثال بعض الأمراض المزمنة مثل السكر أو ضغط الدم.. إلخ. وتغيير الطبيب من دواء إلى دواء آخر للمرض نفسه أو زيادة أو تقليل جرعات بعض هذه الأدوية.. إلخ.

كذلك ظهرت وبصورة تدعو للتساؤل وهي ظاهرة الأمراض الوبائية الفتاكة والتي ظهرت في العشرين سنة الأخيرة وقد أعزى بعض العلماء بعض هذه الأمراض إلى سوء استخدامنا للكيماويات بوجه عام ومنها بلا شك الدواء.

انتشرت أيضًا ظاهرة لفتت انتباه العامة قبل الخاصة وهي ظاهرة ولادة التوائم في معظم حالات كانت تعالج من وجود العقم خاصة عند النساء وهذه الظاهرة بلا شك مرجعها هذا الكم الهائل من الأدوية والتي تأخذها السيدة التي تعالج من العقم بالإضافة إلى زوجها في بعض الأحيان.

كذلك ومع تعقد الحياة الحديثة فقد تعقدت مصادر الأمراض ومسبباتها ولكن يبقى الشيء المهم والذي يجب أن نبحث عنه ونتنبه لخطورة سوء استخدامه ونتعامل معه بحذر شديد ألا وهو الدواء..!!

○ **ما الأدوية:**

الأدوية هي مركبات كيمائية لها القدرة على القيام بعملها داخل الجسم وهو ما يسمى بالتأثير الفارماكولوجي للدواء PHarmacological Effects وبطرق عدة سواء عن طريق قتل البكتيريا أو إيقاف نشاطها أو التأثير على بعض الإنزيمات والهرمونات داخل الجسم أو زيادة مناعة الجسم أو خفض هذه المناعة.. إلخ.

والأدوية بوجه عام يمكن تقسيمها إلى عدة مجموعات دوائية تؤثر كل مجموعة على عضو معين مثلاً من أعضاء الجسم أو تقوم بعمل معين وتأثير معين داخل الجسم.. مثل مجموعة المضادات الحيوية Antibiotics.. مضادات الفطريات Antifungal مسكنات الآلام ومضادات الروماتيزم ومخفضات الحرارة. أدوية علاج السكر مثل الأنسولين والأدوية الأخرى التي تعطى عن طريق الفم.. أدوية تتعلق بالقلب وأمراض الدم والدورة الدموية داخل الجسم.. الفيتامينات والمعادن وغيرها.. الأدوية الجلدية.. المنشطات النفسية وأدوية علاج الاكتئاب والمنومات والمهدئات وغيرها.. هذه وغيرها من المجموعات الدوائية المختلفة، قد تندرج تحتها مجموعات أصغر منها.

۞ ۞ ۞

حقيبة الإسعافات الأولية والتّجهيزات المطلوب تواجدها داخل الحقيبة

يجب أن تكون حقيبة الإسعافات أولية في مكان يسهل الوصول إليه ومجهز بشكل جيد وهي من الأشياء الضرورية في كل بيت وفي كل سيارة حيث إنها ستساعدك في أن تعالج الحالات الطارئة.

يجب عليك أن تختار الحقيبة المناسبة من النوع الخفيف ولها: مقابض وتتضمن المواد التالية:

* دليل الإسعافات الأولية باللغة العربية.
* شاس معقّم.
* شريط لاصق.
* ضمادات لاصقة في بضْعَة أحجام.
* قطن طبي.
* ضماد مطاطي.
* مسحة طبية.
* صابون مطهر.
* كريم مضاد للجراثيم والبكتريا.
* (مطهر) مثل بيروكسيد هيدروجين.
* كريم مسكن للألم.
* مسكنات خفيفة باراسيتامول وأسبيرين (أسبيرين لا يوصف لأطفال أقل من ١٢ سنة).
* ملقط.
* مقص حاد.

* مناشف باردة فورية.
* (كلامين لوشن) كريم ملطف للجلد.
* محرار.
* قفازات بلاستيكية.
* مصباح يدوي وبطاريات إضافية.
* قائمة بأرقام هواتف الطوارئ.
* بطانية صغيرة.

○ بعد أن يتم تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية الأولى:

اقرأ كل الدليل المرفق داخل الحقيبة لتعرف استعمال المواد واحفظها في مكان بعيد عن متناول الأطفال وسهولة الوصول إليه من البالغين.

تأكد من تاريخ الصلاحية للمواد من فترة لأخرى واستبدل كل مادة انتهى تاريخها.

○ ملاحظة هامة:

المعلومات أعلاه للأغراض التربوية فقط. ولا تغني عن استشارة طبيبك.



كلنا نستخدم المضادات الحيوية فماذا نعرف عنها ؟

تلعب المضادات الحيوية دورًا مهمًا في علاج العديد من الأمراض، وهي سلاح ذو حدين، فإن استخدمت الاستخدام الأمثل باتباع إرشادات الطبيب وتوجيهات الصيدلي كان لها أثر إيجابي وفعال، وإن استخدمت بطريقة عشوائية وأسيء استعمالها فإنها تؤدي إلى أضرار بالغة قد تودي بحياة المريض.

وهناك اعتقاد شائع بأن المضادات الحيوية يمكنها شفاء أي التهاب، لذا تجد كثيرًا من المرضى يلحون على الطبيب أو الصيدلي في صرف مضاد حيوي لعلاج علتهم، ومن ثم يوصف المضاد الحيوي إرضاء لهم بدلاً من نصحهم وتوعيتهم بالأخطار التي قد تنجم عن تعاطيه، أو عدم جدواه كأن تكون معاناتهم من التهاب فيروسي، لا تؤثر فيه المضادت كالرشح والأنفلونزا.

من هذا المنطلق نبين أهمية المضادات الحيوية وأشكالها المختلفة والأخطار التي تنتج من كثرة استعمالها وما يجب علينا عند استخدامنا لهذه الأدوية.

في البداية نتعرف سويًا على قصة حدثت منذ أكثر من سبعين سنة فتحت الباب على عصر المضادات الحيوية التي أنقذت حياة ملايين البشر حتى الآن بقدرة الله.

○ قصة أول مضاد حيوي:

بدأت قصة اكتشاف المضادات الحيوية إثر سلسلة من التجارب قام بها طبيب نجليزي يدعى ألكسندر فلمنج، حيث لاحظ عام ١٩٢٩م وجود عفن أخضر ينمو في أحد صحائف مزرعة الجراثيم، كما لفت نظره أن المستعمرات

الجرثومية الملاصقة للعفن قد توقف نموها واندثرت، فأخذ يبحث عن تفسير لتلك الملاحظات حتى تأكد أخيرًا أن هذا العفن يفرز مادة تبيد الجراثيم، بعدها اتجهت محاولاته إلى فصل تلك المادة، وفعلاً استطاع الحصول على المادة وأطلق عليها اسم البنسلين نسبة إلى نوع العفن الذي يفرزها المسمى البنسيليوم. إلا أن فليمنج لم يكن كيميائيًا، فلم يستطع استخلاص البنسلين بشكل نقي ولم تستفد البشرية من البنسلين إلا بعد ١١ عامًا أي عام ١٩٤٠م حينما تمكن الدكتور فلوري وزميله شن بعد تجارب عديدة من استخلاص البنسلين نقيًا وتم تجربته على حيوانات التجارب لاختبار مفعوله.

أما أول اختبار للبنسلين على الإنسان فكان عام ١٩٤١م حينما حقن شرطي كان مصابًا بالالتهاب وفي حالة احتضار، فتحسنت حالته. بعدها أخذت صناعة البنسلين تنتشر على نطاق واسع مما أدى إلى إنقاذ حياة مئات الآلاف من الجرحى خلال الحرب العالمية الثانية. وبدأت المضادات الحيوية الأخرى بالظهور تباعًا.

○ **البكتيريا والفيروس:**

يوجد في الجسم جهاز مناعي لمحاربة الأجسام الغريبة ومنها البكتيريا، وفي حالة عدم قدرة الجهاز المناعي على كسب المعركة تقوم المضادات الحيوية بمساعدة الجسم بالقضاء على هذا العدو الخارجي دون المساس بخلايا الجسم.

ولكي نوضح عمل المضادات الحيوية ضد البكتيريا يجدر بنا أن نفرق بين البكتيريا والفيروسات إذ يخلط بينهما كثير من الناس.

فالبكتيريا كائنات وحيدة الخلية تتألف من كافة مكونات الخلية الحية، وهي لا ترى بالعين المجردة، ولكن يمكن رؤيتها بواسطة المجهر المركب، وهي ذات أشكال مختلفة، فمنها العصوية والكروية والحلزونية، وهي تستطيع التكاثر خارج جسم الكائن الحي أو في وسط اصطناعي يحتوي على مواد

غذائية مهمة لنمو البكتيريا. وتنتشر في كل مكان في حياتنا، بعضها مضر وبعضها غير مضر، ويوجد في الجسم أنواع من البكتيريا النافعة وخصوصًا في الأمعاء ويمكن القضاء عى المضر منها بواسطة المضادات الحيوية، وغالبًا لا يوجد لها تطعيم وقائي.

أما الفيروسات فهي كائنات صغيرة جدًا لا ترى إلا بالمجهر الإلكتروني. وهي ذات شكل عصوي أو كروي، تتركب من جدار بروتيني بداخله الحمض النووي DNA و RNA دون أن يكون لها أي أعضاء أخرى، لذا لا تستطيع التكاثر إلا داخل جسم الكائن الحي لكي تستعمل أعضاءه في التكاثر والنمو، ولا يمكن أن تعيش في وسط اصطناعي كما في البكتيريا. والفيروسات لا تتأثر بالمضادات الحيوية، ولكن يمكن القضاء على بعض أنواعها باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات (Antivirus) وذلك في نطاق ضيق جدًا وتحت إشراف طبيب متخصص نظرًا لآثارها الجانبية الخطيرة على الجسم. أما معظم الالتهابات الناتجة من الفيروسات مثل الزكام والأنفلونزا والتهاب الحلق والقيء والإسهال وغيرها فللجسم القدرة على التخلص منها في غضون أيام عن طريق نظام المناعة. وبعض الفيروسات لها تطعيم وقائي.

تحصل العدوى من الكائن الحي الذي له القدرة على إيذاء الإنسان عن طريق وصوله إلى مكان مناسب في الجسم يتكاثر فيه وينمو وينتج عنه مواد سامة تؤثر على جسم الإنسان، وذلك عند ضعف قدرة الجسم على التغلب على العدوى وتظهر هذه التأثيرات في شكل أعراض مرضية تختلف حسب نوع الجرثوم المسبب للمرض.

○ أنواع البكتيريا:

توجد تقسيمات كثيرة للبكتيريا، ولكن أهمها من الناحية السريرية تقسيم البكتيريا إلى قسمين:

الأول: البكتيريا إيجابية الجرام وتتميز بوجود جدار خلوي سميك، ومن أمثلتها: ستربتوكوكس وستافيلوكوكس.

الثاني: البكتيريا سالبة الجرام وتتميز بوجود جدار خلوي رقيق، ومن أمثلتها سالمونيلا وشيقلا. وقد سميت بإيجابية الجرام؛ لأنها تحافظ على لونها البنفسجي بعد إضافة الصبغة البنفسجية على الشريحة المحتوية على البكتيريا ثم معالجتها باليود ثم غسلها بالكحول، وسالبية الجرام هي البكتيريا التي لا تحتفظ باللون البنفسجي عند معالجتها بالطريقة السابقة وغسلها بالكحول.

يتم عمل المضادات الحيوية لمحاربة البكتيريا بشكل عام من خلال طريقين:

الطريق الأول: قتل البكتيريا وذلك من خلال تثبيط تكوين جدار الخلية في البكتيريا مما يؤدي إلى خروج مكونات الخلية وموتها بعد ذلك.

الطريق الثاني: وقف ومنع تكاثر البكتيريا ويتم ذلك عن طريق تثبيط تكوين الحامض النووي (RNA و DNA) أو تثبيط تكوين بروتينات الخلية.

والطبيب المختص هو الذي يملك القدرة على معرفة نوع البكتيريا المسببة للمرض وذلك عن طريق أعراض المرض الظاهرة على المريض (السريرية) أو من خلال أخذ عينة من الجزء المصاب، من الدم أو من البول وزراعتها لمعرفة نوع البكتيريا المسببة لهذا المرض (الطرق المخبرية) وبناء على تشخيص المرض يتم صرف الدواء المناسب.

وفي بعض أنواع البكتيريا التي اكتسبت مناعة ضد مضاد حيوي معين لكثرة استعماله يجرى فحص المناعة ومدى فاعلية المضاد الحيوي ضد هذه البكتيريا، ولهذا الغرض تزرع البكتيريا المأخوذة من المريض في مزرعة خاصة بها أقراص مختلفة الألوان وكل منها مشرب بنوع معين من المضادات وبعد ترك المزرعة لمدة معينة نلاحظ وجود هالة شفافة خالية من البكتيريا حول كل قرص، والمضاد الحيوي الأكثر تأثيرًا على البكتيريا هو الذي تتكون حوله الهالة الشفافة الأكثر اتساعًا.

ونتائج مثل هذه الفحوصات قد تستغرق وقتًا طويلًا، لذا لا ينتظر الطبيب

كل ذلك الوقت بل يتم إعطاء المريض المضاد الذي يتوقع الطبيب أنه سيكون فعالاً ومناسبًا لحالته ريثما يعرف نتيجة المزرعة التي تحدد نوع البكتيريا.

○ **المضادات: أنواع وأشكال:**

يوجد في العصر الحالي أكثر من مائتي نوع من المضادات الحيوية، ولكل نوع منها أسماء متعددة تختلف باختلاف الشركة المصنعة للدواء ويتم تصنيعها على شكل أقراص أو كبسولات أو حقن وبعضها على هيئة مساحيق أو مراهم جلدية أو كريمات أو نقط للعين أو للأذن إلى غير ذلك من الأشكال.

وتختلف أنواع المضادات الحيوية باختلاف مدى تأثيرها على البكتريا، فمن الأدوية ما يكون فعالاً بشكل رئيس على البكتيريا إيجابية الجرام، ومنها ما يكون فعالاً ضد البكتيريا سالبة الجرام، والبعض الآخر فعال ضد النوعين، ومنها ما يقتل البكتيريا ومنها ما يمنع نموها.

○ **ومن أشهر مجموعة المضادات الحيوية ما يلي:**

* **البنسلين ومشتقاته**: تعد هذه الأدوية من أهم مجموعات المضادات الحيوية ومن أقدمها وهي فعالة ضد البكتيريا موجبة الجرام، ومن أمثلتها: أمبيسلين، أموكسيلين.

* **التتراسيكلينات**: هذه الأدوية مانعة لنمو البكتيريا وتسمى بالمضادات الحيوية واسعة المفعول نظرًا لقدرتها على محاربه كلا نوعي البكتيريا الموجبة الجرام والسالبة الجرام، ومن أمثلتها: تتراسيكلين ودوكسيسكلين.

* **السلفوناميدات**: وهي فعالة ضد العديد من البكتيريا الموجبة الجرام والسالبة الجرام وقاتلة للبكتيريا، ومن أمثلتها: سلفاميثوكسازول وسلفاسالازين.

* **السيفالوسبورينات**: هذه الأدوية قاتلة للبكتيريا وواسعة المفعول، ومن الأمثلة على هذه المجموعة سيفاكلور وسيفرادين.

* **الماكروليدات**: وهذه الأدوية يمكن أن تقتل البكتيريا أو تمنع نموها، ومن أمثلتها: اريثرومايسن.

* **أمينوجلايكوسيدات**: تعد هذه الأدوية فعالة جدًا ضد الالتهابات التي تسببها البكتيريا سالبة الجرام، ومن الأمثلة: ستربتومايسن وجمنتاميسن.

* **كلورامفينيكول**: هذا الدواء مانع لنمو البكتيريا وواسع المفعول، لكنه أقل فاعلية من البنسلين والتراسيكلين ضد البكتيريا موجبة الجرام.

يختار الطبيب المضاض الحيوي المناسب للمريض والجرعة الدوائية اللازمة والشكل الدوائي الملائم بناء على عدة عوامل؛ منها:

١- التشخيص السريري والمختبري: وذلك لمعرفة نوع البكتيريا الغازية ومعرفة المضاد الحيوي المناسب.

٢- صفات المضاد الحيوي، يجب معرفة صفات المضاد المختار من حيث:

تركيزه في الجسم؛ لأن المضاد قد يكون فعالاً ضد بكتيريا معينة ولكن تركيزه في الجسم لا يصل إلى الحد المطلوب، وبالتالي لا نحصل على النتيجة المرجوة.

طريقة طرحه من الجسم: فمثلًا إذا كان الجسم يتخلص من الدواء سريعًا فهذا يستدعي إعطاءه على فترات متقاربة.

سُمّية الدواء وآثاره الجانبية: فينبغي الموازنة بين أضرار الدواء ومنفعته للمريض، فإذا ترجحت المنفعة للمريض.

كلفة الدواء: بعض المضادات الحيوية ذات تكلفة عالية ولها بدائل أرخص ومساوية لها في التأثير وأحيانًا قد تفوقها علاجيًا.

٣- عوامل تتعلق بالمريض؛ ومنها:

العمر والجنس والوزن.

حالة أعضاء الجسم وخاصة الكلية والكبد.

حالة الجهاز المناعي للمريض وخطر تفاعلات الحساسية الناجمة عن استعمال بعض المضادات الحيوية.

شدة العدوى.

إذا كانت المريضة حاملًا أو مرضعًا.

إذا كان المريض يعاني من أمراض أخرى أو يتناول أدوية أخرى.

عادة ما يفضل صرف مضاد حيوي واحد للقضاء على البكتيريا، وذلك لعدة أسباب منها:

منع مقاومة البكتيريا لأنواع كثيرة من المضادات.

تقليل الآثار الجانبية التي قد تنجم عن استخدام أكثر من نوع من المضادات.

تقليل التكلفة.

وفي حالات معينة يستلزم إعطاء المريض أكثر من مضاد وذلك لأسباب منها:

زيادة فعالية الدواء في القضاء على البكتيريا.

تقليل جرعة الدواء.

حالات الالتهابات الشديدة التي تهدد حياة المريض.

تضيف الشركة المصنعة أحيانًا مادة تزيد من فعالية الدواء ضد البكتيريا، ومن أشهر الأمثلة دواء أجمنتين (Augmentin)، هذا الدواء يحتوي على مادتين: أولاهما أموكسيلين المضاد للبكتيريا والمادة الثانية تسمى حامض كلافيولنك (clavulanicacid)، وهذا المادة ليس لها أي تأثير مضاد للبكتيريا، إلا أنها تساعد في قوة تأثير الدواء عن طريق تخريب أنزيم معين في الجسم يبطل مفعول الدواء.

○ **الآثار الجانبية:**

معظم الأدوية التي يتعاطاها المريض تسبب آثارًا جانبية غير مرغوبة، بعضها يكون أعراضًا خفيفة لا تشكل خطرًا على المريض وبعضها قد يهدد حياته.

والمضادات الحيوية كباقي الأدوية قد ينجم عن استعمالها آثار جانبية قد تكون خفيفة وشديدة وذلك لأسباب متعددة، منها ما يحدث بسبب طبيعة جسم الإنسان، أو بسبب خصائص الدواء، أو بسبب زيادة الجرعة الدوائية الموصوفة، أو أحيانًا عند استخدام دواء آخر أو مع تناول أغذية معينة أو بسبب عدم التشخيص السليم أو غيرها من الأسباب.

○ **ومن أكثر الآثار الجانبية للمضادات الحيوية شيوعًا:**

ظهور حساسية لأجسام بعض المرضى عند تناول نوعية من المضادات وخصوصًا مجموعة البنسلين، وتختلف درجة الخطورة من شخص لآخر، فمنها ما هو قليل الخطورة مثل الإسهال الخفيف والقيء والحرقان الخفيف في المعدة أو طفح جلدي وهرش، ومنها ما هو أخطر من ذلك مثل الإسهال الشديد أو صعوبة في التنفس، وفي هذه الحالة يجب على المريض التوقف فورًا عن أخذ الدواء والاتصال بالطبيب المعالج.

قد تتسبب بعض أنواع المضادات الحيوية خصوصًا واسعة المدى في قتل البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء، بسبب عدم اتباع الإرشادات الطبية واستخدام الدواء لفترة طويلة مما يسهل إصابة الأمعاء بهجمات بكتيرية ضارة تؤدي إلى عدوى جديدة يصعب علاجها.

بعض المضادات الحيوية تستطيع عبور الحاجز المشيمي وتصل إلى الجنين محدثة آثارًا جانبية بالغة على الجنين، وخصوصًا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وكذلك بعض المضادات قد تؤثر على الرضيع من خلال لبن الأم.

وقد تناولنا ذلك في العدد (١٦٠) من مجلة الأسرة.

أدولة الأمينوجلايكوسيدات مثل الاستربتومايسن قد تؤدي إلى اضطرابات في عملية السمع والاتزان قد تصل إلى درجة الصم، وقد تؤثر كذلك على الكلية، لذا يجب أخذ هذه الأدوية بحذر وبالجرعات المحددة.

دواء الكلورامفينيكول المستخدم في علاج حمى التيفوئيد له آثار خطيرة

على نخاع العظام تظهر على شكل: فقر دم، قلة عدد الكريات البيضاء، قلة الصفائح الدموية. ومن أخطر ما يسببه هذا الدواء حالة تسمى متلازمة الطفل الرمادي (Gray dady Syndrome)، ومن الممكن أن تسبب هذه الحال نسبة وفيات عالية، وغالبًا ما تحصل هذه الآثار في الأطفال والرضع، لذا يجب استعماله بحذر شديد للأطفال وفي حالات خاصة.

أدوية التتراسيكلينات تتفاعل مع الكالسيوم وتترسب بشكل مركب معقد، وهذا المركب يمكن أن يترسب على الأسنان والعظام. وخصوصًا إذا استعملت أثناء الحمل أو الرضاعة أو لأطفال دون سن الثانية عشرة.

○ **المضادات والأدوية الأخرى:**

عند تناول المريض المضاد الحيوي مع أدوية أخرى يجب إخبار الطبيب أو الصيدلي بذلك، لأن تناول المريض أكثر من دواء في الوقت نفسه قد يزيد فعالية أو تأثير أحد الأدوية على دواء آخر مؤديًا إلى آثار جانبية خطيرة، كما قد يتسبب في إبطال أو تقليل فعالية الدواء الآخر وقد يؤدي استعمال أكثر من دواء إلى إنتاج مركب آخر له تأثيرات عكسية للدواء الأصلي. وهناك بعض الأدوية التي تؤثر على المضادات الحيوية وتتأثر بها إذا أخذت معها في الوقت نفسه، ومن الأمثلة على ذلك ما يلي:

* معظم المضادات الحيوية تؤثر عى فعالية حبوب منع الحمل إذا أخذت في الوقت نفسه مما يؤدي إلى احتماله الحمل، لذا على المرأة استخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل بعد استشارة الطبيبة المعالجة.

* تتعارض أغلب المضادات الحيوية بعضها مع بعض إذا أخذت في الوقت نفسه.

* كثير من المضادات تتعارض مع خافضات الحرارة ومزيلات الألم مثل البانادول.

* تتعارض أدوية التتراسيكلينات إذا أخذها المريض مع مضادات

الحموضة المحتوية على الكالسيوم ومع المسهلات المحتوية على مجنيزيوم ومع مخفضات الكوليستيرول.

* بعض المضادات الحيوية تؤثرعلى هرمونات الذكورة والأنوثة، وتؤثر على الأدوية مانعة التجلط مثل الوارفارين (Warfarin).

* بعض أدوية البنسلين قد تتعارض مع الأدوية الخافضة للضغط مثل دواء كابتوبرل.

* تتأثر بعض المضادات الحيوية بوجود بعض أدوية مدرات البول مثل فروسيمايد أو بعض الحساسية مثال هسمينال.

○ **المضادات بدأت تفقد مفعولها:**

حذر العلماء في الآونة الأخيرة من خطر ازدياد ظهور البكتيريا المقاومة للمضاد الحيوي، حيث أثبتت الدراسات اتفاقًا كبيرًا في نسبة ظهور هذا النوع من البكتيريا بين عامي ١٩٩٥، ١٩٩٨، فقد أظهرت دراسة علمية أن من بين الأشخاص الذين أصيبوا بنوع معين من البكتريا يسمى ستربتوكوكس نومونيا كان هناك ٩٪ في عام ١٩٩٥م لديهم مقاومة لثلاث أنواع مختلفة من المضادات الحيوية على الأقل ثم ارتفعوا إلى ١٤٪ عام ١٩٩٨م.

وقد تكتسب البكتريا مناعة ضد المضادات الحيوية نتيجة سوء الاستعمال، وذلك عند الاستهلاك المفرط للمضادات الحيوية أو حينما تعطى بجرعات غير مناسبة، أو تعطى بالقدر المطلوب على فترات غير منتظمة بين الجرعات، أو تعطى لمدة قصيرة غير كافية للعلاج. ومن الأسباب كذلك الاستعمال غير الملائم للمضادات في حالات لا تحتاج إلى معالجة بل تشفى ذاتيًا.

ومناعة البكتيريا ضد المضادات الحيوية قد تكون طبيعية، حيث تخلق البكتيريا ولديها القدرة على مقاومة بعض أنواع المضادات الحيوية أو كلها. وقد تكتسب البكتيريا هذه المناعة بطرق مختلفة، وتتكون هذه المناعة عند البكتيريا ضد المضاد بعدة طرق منها:

إحداث تغير في المضاد الحيوي، على سبيل المثال تقوم أنواع معينة من البكتيريا بإنتاج أنزيمات تسبب تكسرًا في المضاد الحيوي، وبالتالي تؤدي إلى عدم فعالية الدواء.

قد تحدث البكتريا تغييرًا أو تطويرًا في تركيب خليتها، فتضلل المضاد الحيوي ولا تصبح هدفًا له.

وفي بعض الأحيان تقوم البكتريا بإفراز غشاء جديد من البروتينات يمنع دخول المضاد الحيوي إليها.

قد تنتقل المناعة ضد مضاد حيوي من جيل لآخر بواسطة الكروموسومات.

ويسبب مقاومة البكتيريا لمفعول المضادات الحيوية يعكف العلماء على تطوير أدوية جديدة قادرة على تخطي تلك المشاكل، ومن تلك البحوث ما توصل إليه مجموعة من العلماء من نوع جديد من الأدوية الذكية التي يمكن أن تكون بديلاً للمضادات الحيوية وتساعد على حل مقاومة البكتيريا للأدوية. قام هؤلاء العلماء بتصميم مادة بيبتيد (Peptide) وهي جزيء تفرزه النباتات والحيوانات لمقاومة العدوى، له خصائص مشابهة للمضادات الحيوية، يقوم البيبتيد بعمل ثقوب في غشاء خلية البكتيريا مما يؤدي إلى قتلها. ومن خصائص هذا الأسلوب الجديد في العلاج أن البكتيريا لم تتعرف على ذلك التركيب من قبل مما يصعب عليها مقاومة المضاد الحيوي.

○ **تنبيهات مهمة:**

* على المريض ألا يصرَ على الطبيب المعالج أو الصيدلي لصرف المضاد الحيوي لأن المضادات كما ذكرنا لا تستخدم إلا في حالة الالتهابات البكتيرية فقط، وكثرة استخدامها لها أضرار بالغة على صحة المريض.

* على المريض أن يصغي جيدًا للتوجيهات أو التنبيهات التي يقدمها الطبيب أو الصيدلي عند صرف المضاد الحيوي، ويتأكد من كيفية أخذ الدواء وعدد المرات والمدة وهل يؤخذ قبل الأكل أو بعده... وغيرها من التعليمات.

* لابد للمريض من إكمال المدة المحددة للعلاج، ولا ينبغي إيقاف تناول العلاج عند تحسن الحالة الصحية؛ لأن ذلك يؤدي إلى ظهور البكتيريا مرة أخرى وقد تكتسب مناعة من المضاد بحيث لا تتأثر به مستقبلاً مما يؤدي إلى صعوبة العلاج.

* من الأفضل للمريض الذي يعالج بالمضاد الحيوي ألا يتعرض جلده لأشعة الشمس وذلك لأن بعض المضادات الحيوية تجعل الجسم حساسًا جدًا للأشعة فوق البنفسيجية الصادرة من الشمس مما يؤدي لإصابته بأضرار.

* قد يؤثر تناول بعض الأطعمة على فاعلية بعض المضادات الحيوية حيث تتأثر مثلاً مستحضرات التتراسيكلين بالأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، مثل اللبن ومشتقاته أو البيض وغيرها لذا على المريض اتباع تعليمات الطبيب أو الصيدلي بتجنب هذه الأغذية عند وجوب حساسية سابقة من أحد المضادات الحيوية يجب على المريض إخبار الطبيب أو الصيدلي بذلك ويجب عمل فحص للحساسية من هذا المضاد قبل تعاطيه.

* يجب عدم إعطاء المضاد الحيوي لأي شخص آخر غير المريض وذلك لأن هذا الدواء فعال ضد بكتيريا معينة وفي حالة خاصة وقد لا يكون مناسبًا لحالة مريض آخر.

* عند إحساس المريض بآثار جانبية غير معتادة بعد أخذ المضاد يجب إخبار الطبيب أو الصيدلي فورًا، وعدم إهمالها لأن بعض الآثار قد تكون خطيرة على صحة المريض.

* على المريض التأكد من تاريخ الصلاحية للمضاد الحيوي فتناول المضاد بعد انتهاء تاريخ الصلاحية له خطورة بالغة على صحة المريض، على سبيل المثال، أدوية التتراسيكلين تتحول بعد انتهاء مدة الصلاحية إلى مادة سامة تسبب إصابات خطيرة في الكلية.

* من الضروري للحامل أو المرضع عند صرف المضاد الحيوي إخبار الطبيبة أو الصيدلية عن ذلك حتى لا تعرض جنينها أو طفلها للأذى.

* عند صرف المضاد على شكل كبسولات فيجب بلعها كاملة وعدم فتح محتوياتها أو مضغها لأن هذا يؤثر على امتصاص الدواء وعلى فعاليته.

* أغلب المضادات الحيوية الموصوفة للأطفال تكون على هيئة شراب أو مسحوق يضاف إليه الماء ليصبح جاهزًا للشرب، مثل هذه الأدوية يجب حفظها في الثلاجة مع ملاحظة أن مدة صلاحيتها لا تتعدى الأسبوعين.

* يجب الامتناع عن إعطاء الأطفال المضادات الحيوية إلا في حالة الضرورة القصوى وتحت إشراف طبي متخصص؛ وذلك لأن المضادات الحيوية تزداد خطورتها إذا استخدمت للأطفال لأن أجسامهم لا تزال في طور النمو والإسراف في تناول المضادات قد يؤدي إلى الإضرار بالمناعة الطبيعية في أجسامهم وبالتالي إضعاف نموهم الطبيعي ومقاومتهم للأمراض.



استخدامك للمضادات الحيوية عشوائيًا خطر على طفلك

مع تغير الفصول وانتقالنا من فصل إلى آخر غالبًا ما نسمع الكثير من الشكوى عن إصابة هذا الطفل أو ذاك بأعراض يجدها كثير من الآباء والأمهات مزعجة مثل احتقان الحلق أو ارتفاع في درجة الحرارة أو تعرض الأطفال لرشح أو طفح جلدي أو ظهور إفرازات بالعين إلى آخر تلك الأعراض التي قد تؤثر على الأنشطة اليومية للأطفال وحالاتهم المزاجية.

وفي محاولة لوقف هذه الأعراض نجد البعض يندفع لأقرب صيدلية وبصورة جزافية طالبًا مضادات حيوية وقد تكون من أقوى الأنواع مما قد ينعكس سلبًا على أطفالهم سوءا على المدى القصير أو المدى الطويل.

ومع شيوع هذه الحالات حملت الجزيرة الطبية تساؤلات عديدة إلى د. سعد السعيد استشاري أول أطفال بمستشفى الملك فهد للحرس الوطني، ولكن هذا الحوار.

○ هل ثمة فيروسات بعينها بكل فصل؟ وهل هناك تطعيمات لكل هذه الفيروسات؟

لكل فصل من فصول السنة فيروسات معروفة، فالصيف له فيروساته وكذلك الشتاء والخريف والربيع، وبإمكاننا غالبًا معرفة نوع الفيروس الذي أصاب الطفل من خلال الفصل الذي نعيش فيه وكذلك من خلال أعراض المرض، لكن ينبغي القول: إن تحديد فيروسات لكل فصل بدقة ليس بالشيء الهين فهي متداخلة وذات أعراض متشابهة.

أما بالنسبة للتطعيمات فثمة فيروسات لها تطعيمات، وغالبًا ما تكون إجبارية مثل الحصبة والنكاف والحصبة والألمانية والوقاية منها غالبًا مؤكدة،

لذا فالتطعيمات لمثل هذه الأمراض ضرورية جدًا ولا ضرر منها، وهناك فيروسات أخرى ليس لها تطعيمات، ومن ثم فالوقاية منها ليست بالشيء الهين ولكن يمكن معالجة الأعراض المصحابة لها.

○ ماذا يجب أن يسترعي انتباه الأهل بالنسبة لأطفالهم عند حدوث الأعراض السالف ذكرها؟

هناك أمور هامة ينبغي الالتفات إليها: إذا كان الطفل يأكل ويلعب وينام بصورة جيدة فلا داعي للانزعاج عند إصابته ببعض الكحة أو الرشح فهذا يدل على أن جهازه التنفسي يعمل بشكل فعال لكن ممكن أن يكون منزعجًا بعض الشيء، ويمكن تخفيف ذلك بمخفضات الحرارة وبعض الأدوية الخفيفة.

* كثيرًا ما نسمع أن الطفل يعاني من احتقان الحلق، كيف نعرف أن هذا الاحتقان سببه فيروسي أم بكتيري؟

بداية لا بد أن نعلم أن الفيروس إما أن يكون له تطعيم أو لا يكون له، أما البكتيريا فغالبًا ليس لها تطعيم ولكن لها علاج، هذا التفريق منهم حتى لا نخطئ فنعطي عند الإصابة بالفيروس مضادًا حيويًا وهو لا يستجيب له، فالفيروس أكثر انتشارًا في الشتاء ويصيب أكثر من فرد في الأسرة وأكثر من جهاز في الجسم مسببًا احتقانًا في العين وإفرازات، واحتقانًا في الأنف مصحوبًا برشح، واحتقانًا في الحنجرة مصحوبًا بسعال، وأحيانًا الأمعاء محدثًا نزلة معوية، كما أن الفيروس لا يستجيب للمضاد الحيوي بينما البكتيريا تستجيب له خلال ٢٤ ساعة تقريبًا كذلك تظهر أعراض الفيروس تدريجيًا بينما تحدث أعراض البكتريا بصورة فجائية.

ولكن يستطيع الطبيب وحده التفريق بين احتقان الحلق البكتيري من الفيروس وبالتالي وصف العلاج.

○ المناسب تبعًا للتشخيص وإن كان بإمكان الأهل توقع ما يعاني منه الطفل:

* من الملاحظ أن بعض الناس يلجأ للصيدلية للحصول على مضاد حيوي

بمجرد إصابة أطفالهم ببعض الكحة أو الرشح، فما وجه الخطورة في هذا التصرف؟

في العادة تستغرق الإصابة بالفيروس من ثلاثة إلى خمسة أيام على وجه التقريب ثم تختفي من تلقاء ذاتها، ولكن إذا ظلت حرارة الطفل مرتفعة أو زادت على معدلها بعد ذلك أو زادت سرعة التنفس لديه بما ينبئ بحدوث التهاب رئوي أو إذا تحول الرشح إلى مخاط أصفر أو أخضر مستمر أو بدأ الطفل بشد أذنه أو تغيرت طبيعته، فاحتمالات إصابة الطفل بالبكتيريا تكون عندئذ عالية ومن ثم تحتاج إلى مضاد حيوي والذي بالتالي يعتمد على مكان العدوى وهذا ما يقرره الطبيب وحده، ومن الخطورة بمكان إعطاء الطفل مضادًا حيويًا دون الرجوع للطبيب لأن ذلك يعرض المريض لأعراض جانبية.

كما أن استخدام المضاد الحيوي بدون التشخيص السليم قد يغطي وجود مرض أخطر لدى الطفل كالحمى الشوكية إذا أن المضاد الحيوي يغير من الصورة المرضية لهذا المرض الخطير، والجدير بالذكر أن كثرة استخدام المضادات الحيوية للطفل عشوائيًا تعود جسمه عليها ومع مرور الوقت تصبح غير فعالة إذ أن البكتيريا تكون مقاومة ضد هذه المضادات.

○ هل تختلف الفيروسات المسببة لأمراض الأطفال في المملكة عنها في بقية أنحاء العالم؟

توجد الفيروسات في كل أنحاء العالم وبنفس المسميات، ولكن ظهورها يختلف باختلاف الوقت أو طول الفصل، فهناك مثلاً بلدان ذات شتاء أطول من غيرها، أي أن الفيروسات التي تصيب الأطفال هنا تماثل ما يحدث في غيرها من الأقطار.

○ هل للعادات الغذائية والمثلجات بصورة خاصة دخل في زيادة الإصابة بالأمراض الشتوية أو أمراض الربيع؟

* من المفروض أن يكون طعام الإنسان بصفة عامة متوازنًا بالنسبة للطفل

في سن النمو، فعند ولادته يكون وزن الطفل ٣,٥ كيلو غرام وعندما يكمل العام يصل وزنه إلى عشرة كيلوغرامات، زيادة الوزن هذه تحتاج إلى حديد أكثر، معادن أكثر، بروتين أكثر، طاقة أكثر، لذا نجد الطفل عادة يأكل أكثر من ست مرات في اليوم في هذه السن، ومن ثم يكون في حاجة لطعام متوازن وليس مجرد الأطعمة التي تملأ المعدة دون فائدة، أما بالنسبة للمثلجات فإنها تسبب كحة غالبًا للأطفال المصابين بحساسية الصدر.

○ **أيهما أكثر إصابة للأطفال: الفيروسات أم البكتيريا؟**

أكثر ما يصيب الأطفال من أمراض يكون فيروسي المنشأ والسبب أن المناعة لديهم لم تتكون بعد، وكلما كبر الطفل قلت فرص إصابته بالفيروسات باكتساب المناعة ضدها، ونادرًا ما يصاب الطفل الوليد بفيروس منذ الولادة ولمدة ٤ أو ٥ أشهر لأن لديه مناعة مكتسبة من الأم، لكن مع الوقت تنحدر تلك المناعة المكتسبة ويبدأ الطفل في تكوين مناعته الخاصة به إما من التعرض للفيروسات أو من خلال التطعيم وهذا أفضل، وكلما كبر الطفل قلت مشكلاته الفيروسية، وحرصه على نفسه يكون أكثر، أن تعبيره عما يلم به يصبح أفضل.



لا تفرط في استخدام المضادات الحيوية

بعد الحرب العالمية الثانية حدثت طفرة دوائية غيرت كثيرًا من الأساليب العلاجية في مجال الطب وهي اكتشاف المضاد الحيوي.

والمضاد الحيوي هو عبارة عن أجسام كيماوية لها فعالية قاتلة للبكتريا أو في الحد من انتشارها وتكاثرها. . ولاستخدام المضادات الحيوية معايير ومحاذير تتعرف عليها في هذا العدد.

○ **اعتقاد خاطئ:**

هناك ارتباط لدي بعض الأباء بين ارتفاع درجة حرارة الجسم عند الأطفال وبين إعطائهم المضاد الحيوي وهذا ارتباط أو اعتقاد خاطئ، فارتفاع درجة حرارة الجسم هي حالة فسيولوجية تحدث لجسم الإنسان نتيجة عدة أسباب:

١- إصابة بكتيرية للجسم.

٢- إصابة فيروسية.

٣- حدوث ورم أو إلتهاب نتيجة دخول جسم غريب لجسم الإنسان وفي حالات الإصابة الفيروسية لا نستخدم المضادات الحيوية ولكن نتيجة للاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية نجد تداعيات سيئة علي صحة الطفل تتطلب وصنع محاذير ومعايير محددة نفصلها في الآتي:

١- مضاد حيوي بدون داعي:

في حالات الإصابة الفيروسية مثل حالات البرد المقترنة بارتفاع درجة الحرارة لا تستدعي إعطاء مضادات حيوية، فحالة البرد تستغرق يومين أو ثلاثة مع الطفل ويشفى منها عن طريق الجهاز المناعي لجسمه لكن إصرار الوالدين علي استخدام المضاد الحيوي ودون وصفة طبية أو مع الضغط على الطبيب لوصفه للطفل التي تحسن حالته الظاهرية بعد ثلاثة أيام على الأكثر مما يشجع

الوالدين على إيقاف المضاد الحيوي فتتحول إلى نكسة صحية للطفل نتيجة لنمو البكتريا التي لم يتم السيطرة عليها بشكل كامل، وتؤدي أيضًا إلى التهاب الأذن والالتهاب الصدري أو الالتهابات المختلفة في أنحاء الجسم.

٢- الاستخدام المتكرر:

إن الاستخدام المتكرر ودون وصفة طبية للمضاد الحيوي يضعف الجهاز المناعي للطفل وهو بمثابة حائط الصد أمام الأمراض، ولقد أدخلت الآن في العيادات المتقدمة تقنية إجزائية لمسح الأنف والبلعوم، والهدف منها تحديد ما إذا كان الطفل في حاجة لمضاد حيوي أم لا، فعن طريق المسح وأخذ عينة لا يستغرق تحليلها في المختبر أكثر من عشرة دقائق نستطيع أن نحدد إذا كانت الإصابة ناتجة عن فيروسات وعندها لا حاجة لوصف المضادات الحيوية أما إذا كانت ناتجة عن بكتيريا مع تحديد نوع هذه البكتيريا والتي ترشدنا إلى المضاد الحيوي الملائم لنوع البكتريا، لأن الإهمال في إعطاء الطفل المضاد الحيوي مع بعض أنواع البكتريا ومع الالتهاب المتكررة للحلق قد يؤدي إلى روماتيزم وإصابة القلب.

٣- الالتزام بمدة العلاج:

هناك مدة محددة عند استخدام المضاد الحيوي وهي لا تقل بأي حال من الأحوال من أسبوع إلى عشرة أيام، وفي حالات الالتهابات الشديدة تزيد المدة لأربعة عشر يومًا، ويجب على الوالدين والطبيب الالتزام بهذه الفترة.

○ اللوزة الأنفية:

اللوزة الأنفية أو ما يعرف باللحمية وهي عبارة عن عضو لمفاوي موجود عند كل الأشخاص ولكن عند الأطفال تكون تلك الأعضاء الليمفاوية في حالة نشاط ولذلك تكون ذات حجم كبير وهنا عليك أن تفرق بين حالتين لتلك الأعضاء الليمفاوية سواء في الأنف أو الحنجرة وهي الحجم الفسيولوجي، والحجم المرضي.

١- الحجم الفسيولوجي.. وهو كما ذكرنا سابقًا أنها تكون كبيرة لأنها تكسب الطفل مناعة وحماية ضد الفيروسات والبكتريا.

٢- الحجم المرضي.. وهي أن تكون كبيرة لدرجة أنها تسد مجري الأنف فيصعب معها التنفس مما يضطر الطفل للتنفس من الفم ويحرم من ميزة التنفس الأنفي للهواء ونتيجة أيضًا لدخول الهواء الملوث عن طريق الفم تحدث التهابات الحلق وجفافه وإذا تكررت الالتهابات الشديدة في البلعوم والأنف مع صعوبات في تنفس الطفل ليلاً يقوم الطبيب باستئصال تلك اللوزة، أما إذا كانت التهابات غير متكررة ولا توجد مشاكل كبيرة في التنفس فإنني أنصح الوالدين بالتريث في استئصال اللوز سواء الأنفية أو البلعومية لأن مع نمو الطفل سيتضاءل الحكم الكبير ويصبح مثل حجم الكبار.

❁ ❁ ❁

مسكنات الألم

عندما يشتد الألم الحاد على أي شخص يسارع إلى تعاطي مسكنات الألم والتي يباع أكثرها في الصيدليات بدون وصفة طبية.

مسكنات الألم هي أدوية تسكن الألم بمفعول مركزي دون أن تؤدي إلى فقدان الوعي والإحساسات الأخرى وهي عبارة عن خليط من المواد الكيماوية تدعى (Prostagandins) وهي من نفس المادة التي يطلقها الجسم عندما تتأثر الخلايا بالألم.

مسكنات الألم تصنف إلى نوعين وفقًا لفعاليتها؛ النوع الأول مسكنات الألم الخفيف والمتوسط، وهي لا تسبب الإدمان، ولبعضها مفعول خافض للحرارة دون أن تزيل مسبباتها. وهذه ممكن تعريفها كالتالي:

○ **نوع يسمى** Salicylates:

○ **نوع ثاني يسمى** Non - Salicylates:

وكلا النوعين متشابهين بطريقة علاج الألم، ولكنها مختلفين بالتأثيرات الجانبية.

○ **النوع الأول:** Salicylates:

وهو يحتوي على الأسبيرين وهو مسكن للألم خافض للحرارة مضاد للالتهاب وبسبب تأثيره على جدار المعدة يتم تناوله بعد الطعام أو مع الحليب أو مضادات الحموضة يتحسس البعض وخاصة.

مرضى الربو من الأسبرين وتكون إثاره الجانبية على شكل حكة وطفح جلدي والتهاب الأنف وتشنج القصبات الحادة الذي قد يكون مميتًا. وله عدة أسماء تجارية منها (الأسبرو اللاسبرين الرمين) بالإضافة إلى الأسبرين هناك عدد من الأدوية التي تصرف بواسطة الوصفة الطبية مثل:

* Trisalicylate (تريليسات).
* Salicylate (آرثروبان).
* Diflunisal (دولوبيد).
* Salicylate (ماجان).

○ **النوع الثاني** Non - saliylate:

* **ويتضمن الأدوية التالية التي تصرف بدون وصفة:**

Paracetamol ومن أسمائه التجارية (بنادول فيفادل تمبرا ريفانين) مسكن خافض للحرارة يشبه الأسبرين في مفعوله، يستعمل لتسكين آلام، الصداع آلام العضلات، آلام المفاصل، ويستعمل لتخفيف الحمى المصاحبة للزكام والأنفلونزا والتطعيم، يؤخذ بجرعات قدرها نصف غرام إلى غرام لكل جرعة بحد أقصى ٤ غرام يوميًا. أعراضه الجانبية خفيفة إلا أنه قد يسبب الطفح الجلدي.

Naproxen ومن أسمائه التجارية (بروكسين) مسكن خافض للحرارة ومضاد للالتهاب، يستعمل في معالجة الأعراض الحادة والمزمنة من التهاب المفاصل، والتهاب الفقرات، والالتهاب العظمي فهو يزيل الألم ويزيل التورم ويرخي العضلات وبذلك يعيد المفصل إلى حركته الطبيعية قد يسبب أحيانًا الغثيان والقيء وعسر الهضم والإمساك والنزف المعوي والأرق والنعاس والصداع والدوخة وطنين الأذن والحكة والطفح الجلدي وتشوش الرؤية.

(Ketoprofen) ومن أسمائه التجارية (بروفانيد) مسكن خافض للحرارة ومضاد للالتهاب، يستعمل في معالجة أعراض الحالات الحادة والمزمنة من التهاب المفاصل والتهاب الفقرات التصلبي، فهو يزيل الألم بسرعة، ويزيل التورم ويرخي العضلات، وبذلك يعيد المفصل إلى حركته الطبيعية، ويجب تناوله بعد الطعام. أعراضه الجانبية قليلة وتشمل الغثيان والقيء وعسر الهضم والاضطرابات الهضمية وأحيانًا الصداع والدوخة والطفح الجلدي وتشوش الرؤية.

(Ibuprofen) ومن أسمائه التجارية (بروفين) وله نفس استعمالات (Ketoprofen) المذكورة أعلاه.

(Indomethacin) ومن أسمائه التجارية (إندوسيد) مسكن خافض للحرارة ذو قدرة شديدة مضادة للالتهاب، يستعمل في تسكين آلام التهاب المفاصل، والالتهاب العظمي المفصلي، التهاب الفقرات التصلبي، والنقرس، والاضطرابات العضلية، غير أنه يجب استعماله بحذر لخطورة أعراضه الجانبية يعطى بالفم بجرعة مقدارها ٥٠ : ١٥٠ ملغم يوميًا في عدة جرعات مع الطعام ويعطى أيضًا على شكل تحميلة عيار ١٠٠ ملغم عند النوم لتسكين الألم وأخرى في صباح اليوم التالي. من آثارة الجانبية: الصداع والدوار والغثيان وسوء الهضم والإسهال والقرحة الهضمية والطفح الجلدي.

(Mefenamic) ومن أسمائه التجارية (بونستان) مسكن خافض للحرارة ومضاد للالتهاب يفيد في معالجة الآلام البسيطة كالصداع وألم الأسنان، يعطى بالفم بمقدار ٥٠٠ ملغم ثلاث مرات يوميًا وهو غير مناسب للاستعمال الطويل وينصح باستعماله لمدة لا تتجاوز الأسبوع، وتشمل أعراضه الجانبية: النعاس والدوخة والصداع والغثيان والطفح الجلدي وتقرح المعدة والأمعاء.

○ **وهناك الكثير من هذه الأدوية المسكنة للألم منها:**

* Voltaren (Diclofeac) فولتارين.
* Nalfon (Fenoprofen) نالفون.
* Ansaid (Flurbiprofen) أنسيد.
* Feldene (Piroxicam) فيلدين.
* Clinoril (Sulindac) كلنوريل.
* Tolectin (Tolmetin) توليكتين.
* Meclomen (Meclofenamte) ميكلومين.

○ **التأثيرات الجانبية:**

*** إن مسكنات الألم يمكن أن تسبب بعض التأثيرات الجانبية غير المرغوبة مثل:**

* قرحة المعدة.

* الحموضة المعدية (الحرقان).

* الغثيان.

* الإسهال.

* النزيف المعوي المعدي.

* الصداع والدوار.

* الرؤيا المشوشة عند بعض الناس

ولكن النوع الثاني Non - Salicylates أقل الآثار الجانبية التي تشمل تهيج جدار المعدة من النوع الأول Salicylates الذي لا يوصى به للأشخاص الذين لديهم أمراض بالمعدة أو أمراض الكبد أو أمراض بالكلى.

الأشخاص الذين عندهم ربو يجب عليهم تجنب أي نوع من المسكنات بدون وصفة أو استشارة طبية.

عدم تناول المسكنات على معدة خالية.

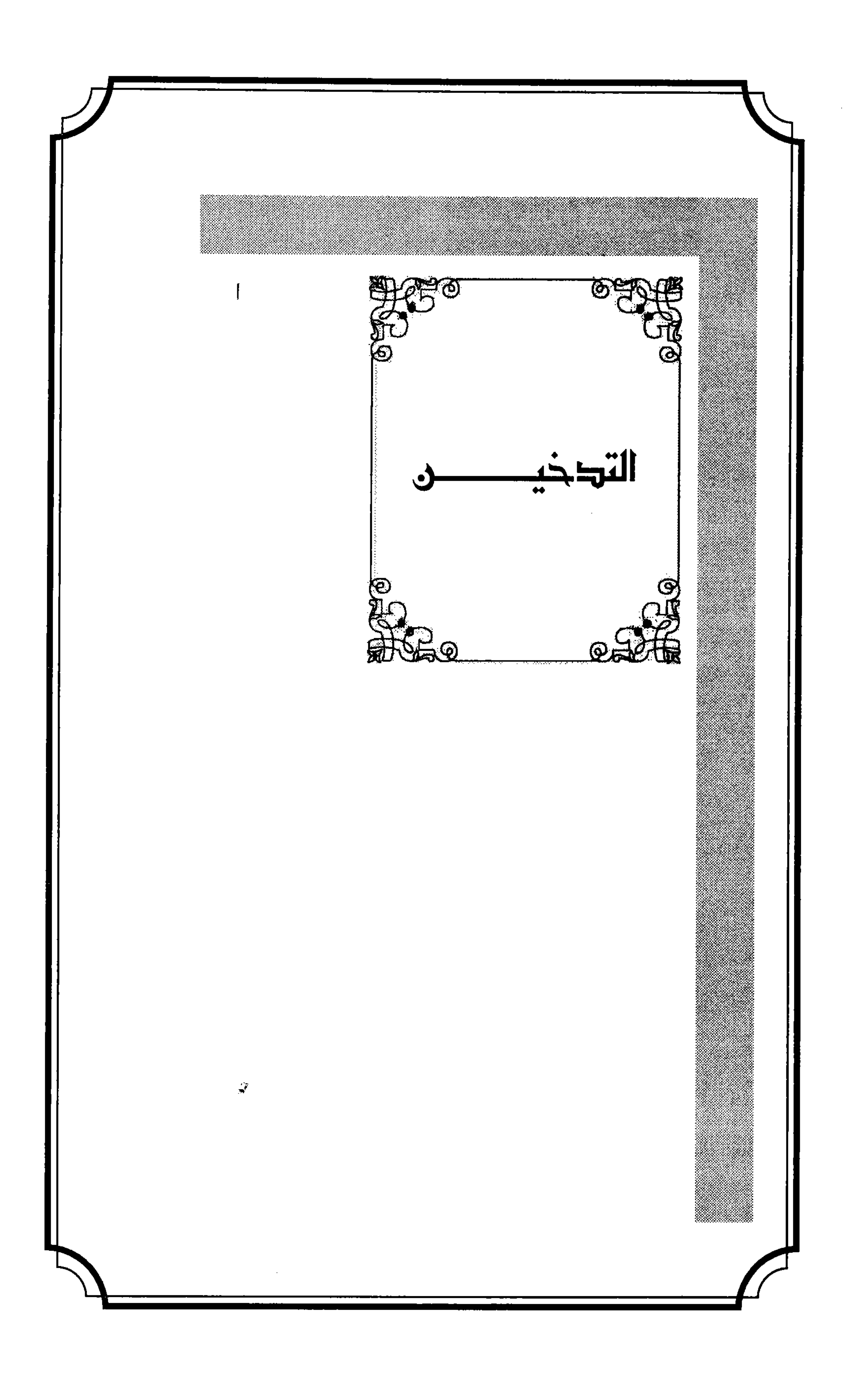
○ **علامة التأثيرات الجانبية تكون على شكل:**

* طفح جلدي.

* تنفس سريع أو صعب جدًا.

* دوخة أو غياب عن الوعي.

۞ ۞ ۞



التدخين



أنت أخي، أُكبر فيك إسلامك، أعظم فيك صلاتك، أمتدح شبابك وريعانك، رأيتك تتردد على المساجد، وسمعتك تقرأ القرآن، وعلمت أنك أشد حياء من أصحابك وذويك. أعجبني شخصك، وشد نظري ملحظك، مثلك يحب ويهتم به، فأنت رعاك الله شبل الإسلام حبيب محب؛ ولهذا كله أكتب إليك هذه الرسالة، أملي أن يكتب لها قبول عند شخصك الكريم، فذلك كل ما أتمنى.

أخي دعني أسألك: لِمَ تدخن؟ أولستَ عبدًا لله؟! قل لي بربك لمن تصلي، ولمن تقرأ القرآن، أليس ذلك كله لربك لمن خلقك؟ فلِمَ وأنت بهذا الهدف السامي تُشعل سيجارة، وتمسك بخرطوم نارجيلة، أوليس من تتعبد له حقيق بأن تخاف منه؟ لماذا يا أخي تعيش متناقضات في حياتك بين يدي ربك وأمنيات عدوك؟ أو ليس أنت أخي حريًا بالتفكير في ذلك، ومحاسبة نفسك عنك؟ فليس ذلك بحياة.

أخي المدخن نفسك التي بين جنبيك أمانة عندك، ووديعة استودعك ربك، أفتحبسها على غير هدي؟ أتكبلها بأسوار المعصية؟ أتحجم من سيرها بعراقيل واهية؟ لِمَ غيرك من الناس يحلّق بهذه النفس في عالم الرُّوحانيات وأنت تهيم بها في أودية الشتات والخِذْلان؟

أخي المدخن، أوتطيب نفسك، وتهنأ بأذية عباد الله؟ لا أظن ذلك يليق بشخصك، فكيف وأنت تفعل ذلك بعمد وسبق إصرار، فتغدو إلى تلك السيجارة فتشعلها فتؤذي بريحها الآخرين، فتربط صورتك بصورة الإيذاء القبيحة، وكيف لو زدت وأنت بنفسك هذه الصورة إيذاء أكثر فآذيت ملائكة الله في بيوت الله؟ أويسرك أن تكون متحليًا بصفة الإيذاء لعباد الله؟! لا، فأنت أكبر من ذلك كله.

أخي المدخن: ← زوجتك المسكينة أو ترضى منها ريحًا غير جميلة؟! تتزين لك وتتجمل من أجلك، فتأتي إليها فتعاملها بغير المثل! تتعمد إيذائها برائحة الدخان المنتنة، وقد تصبر ولا تتحدث بمأساتها وهي المسكينة مأسورة في سجن الروائح الخبيثة، فهل تقدم لإطلاقها من أسرها؟ وستخبرك حينها عن سجنها المقيت، أو ليس الحق أن تكون على أحسن حال وأجمل هيئة؟

أخي المدخن: ← المال الذي في يدك: أو ليس الله ملكك إياه لتنفق على نفسك خير ما أعطاك؟ أفجزاء الجميل أن تقدمه ثمنًا لشراء سيجارة؟ وهل يعتبر هذا الفعل عذرًا مسوغًا أمام الله يوم القيامة؟

أخي المدخن: ← العقلاء يسعون دائمًا للمعالي، يترقون دائمًا في درج المكارم؛ يأنفون من الدنيا؛ وأنت تنزل نفسك إلى الحضيض وتهوي بها الدركات في التدخين؛ يزري بك ويثلم مروءتك وينقص قدرتك ويدل على ضعف إرادتك وسفول همتك ولا أظنك أخي ترضى بهذا السقوط المشين.

أخي المدخن: ← الصحة مطلب كل إنسان وأنت بالذات أجمل ما عندك صحة نفسك أن تشوبها الأمراض وتفتك بها السموم، فلماذا أراك اليوم بهذه السيجارة تتعمد دمارك وتسعى لحتفك؟ أو سمعت؟! فحديث السرطان على كل لسان وأنت تقود نفسك إلى هذا الخطر الداهم فلماذا تفعل ذلك كله؟

أخيرًا أخي المدخن: إذ أدرك أنك حبيب محب وأعلم نقاء فطرتك وقوة شخصيتك، وأدرك أن نفسك الأبية قادرة بإذن الله أن تتخلص من أدران المعصية، فهذه رسالتي بين يديك أملي أن تكون حاديك إلى تطلب معالي الأمور. والله يحفظك ويرعاك.

۞ ۞ ۞

التدخين Smoking
كأنك لا تدري!

ليس من عصر كثرت فيه التجارب كعصرنا هذا، وكأن الإنسان قد أصيب بهوس التجارب وعدواها في كل ما يمت إلى حياته بصلة. وقد تكون هذه التجارب مجرد واجهة أو مدخل شرعي لممارسة كافة الرغبات والأهواء على اختلاف أنواعها وشذوذها حتى تتحول تلك التجارب أخيرًا إلى عادة مستحكمة ظالمة تقود الإنسان حسب هواها ورغباتها. وأكثر ما ينطبق ذلك على عادة التدخين التي تحكمت بعقول الناس على اختلاف مللهم وعلمهم ومشاربهم.

عادة التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت بالإنسان العلل والأمراض كتأثيرها السيئ على الغدد الليمفاوية والنخامية والمراكز العصبية وتأثيرها الضار على القلب وضغط الدم والمجاري التنفسية والمعدة والعضلات والعين إلخ...

إنها تجارة العالم الرابحة ولكنه ربح حرام قائم على إتلاف الحياة وتدمير الإنسان عقلاً وقلبًا وإرادة وروحًا. والغريب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق لما تحدثه في كيانهم من تفاعل غريب يجعله يلح في طلبها إلى أن تقضي عليه.

لا شك أن إغراءات الأصدقاء الواقعين تحت تأثير هذه العادة هي التي تعمل على إدخال البسطاء إلى عالمها الزائف الخادع حيث لا يتمكن أي منهم من التخلص منها إلا بعد شق النفس هذا إذا قدر له الخروج. وكأن الإنسان يظن أنه يجد في هذه السموم ملاذًا من همومه الكثيرة يهرب إليها في الشدائد والملمات. وهو لا يدري أن من يهرب إلى سم التبغ هو كمن يستجير من الرمضاء بالنار، لأنه بذلك يستنزف قواه ويقضي على البقية الباقية من عافيته.

كأنك أيها الإنسان لا تعلم أنك بذلك تسير إلى طريق التهلكة والخراب وأن العادة لا تكون في الركض وراء أوهام خادعة، إنها لا تكون بتغييب العقل وحجبه عن أن يكون قوة فاعلة يهديك سواء السبيل، إن السعادة هي في تحاشي الأخطار ومجابهة التحديات وتنبيه القوى الخيرة في الإنسان. إنها في الإرادة الصلبة والتنزه عن المطالب الخسيسة والانتصار على الضعف والوهم، إنها في الحفاظ على الصحة وعلى القوة العقلية والبدنية لإبقائها صالحة لمواجهة الملمات عوضًا عن هدرها سدى وتبديدها فيما لا طائل وراءه.

إن العاقل يسهر على إصلاح نفسه وليس من يتبع سبيل الخطأ بحجة أن الأكثرية تسير في هذا الاتجاه. والجاهل هو من لا يملك التفكير الصائب للحكم على الأمور فتهون عليه نفسه وصحته. إن من يبيح لنفسه إتلافها بكل وسيلة رخيصة لمجرد أن فيها لذة مزعومة هو إنسان فقد مقومات الإنسانية، إنه إنسان يستحق الرثاء.

بعد أن ازداد خطر عادة التدخين، لا سيما في صفوف الشباب والمراهقين وطلاب المدارس والجامعات واستفحال خطره على الصحة فقد خصصت هذه الصفحة عن كل ذلك مظهرين بالحقائق والأرقام لا بالعواطف والانفعالات الخطر الكامن وراءه ووجوب محاربته على كل مستوى، عن طريق التوعية الصحية والحذر من جعل الصحة مطية للشهوات وأداة للمقامرة. فالصحة هي الرصيد الحقيقي لكل دولة يحق لها أن تفتخر بنفسها وبمنجزاتها.

نبذة عن تاريخ التدخين:

في أوائل القرن السادس عشر أدخل مكتشفو أمريكا عادة التدخين إلى الحضارة الأوربية، ومصطلح «نيكوتين» الذي يتداوله الناس عند التحدث عن التدخين أخذ من اسم جون نيكوت سفير فرنسا في لشبونة والذي دافع عن التبغ وكان يؤكد أن للتدخين فوائد، مثل إعادة الوعي وعلاج الكثير من الأمراض!

وحتى منذ هذه البداءة لم يترك الموضوع دون مقاومة، فقد قام كثيرون بمعارضته وخصوصًا (جيمس الأول) في كتابه «مقاومة التبغ» حيث اعتبر التدخين وسيلة هدامة للصحة. أما السيجارة التي يعرفها الناس بشكلها الحالي فقد ظهرت في البرازيل عام ١٨٧٠م.

من الغريبه أن أول إحصائية عن التدخين في الولايات المتحدة الأمريكية ظهرت في عام ١٨٨٠ وكان تعداد السكان خمسين مليونًا فقط، ثبت أنهم يدخنون ١,٣ بليون سيجارة سنويًا، وحينما ارتفع عدد سكان الولايات المتحدة الأمريكية إلى ٢٠٤ مليون، ارتفع عدد السجائر المدخَّنة إلى ٥٣٦ بليون سيجارة سنويًا.

من هذا يتضح أن السكان زادوا بنسبة ٣٠٠٪ أي أن زيادة السجائر أكثر من زيادة السكان ١٣٣ مرة.

۞ ۞ ۞

ما هي الدوافع التي تحمل الشاب أو المراهق على التدخين

هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها، ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هي كالآتي:

١- تساهل الوالدين:

عندما ينغمس الأهل في مثل هذه العادات يصير سهلاً على الولد أن يعتقد بأن هذه السجائر ليست بهذه الخطورة وإلا لما انغمس أهله وأقاربه فيها، وبهذا فإن الأهل يشجعون أبناءهم عن سابق إصرار وتصميم على التدخين.

٢- الرغبة في المغامرة:

إن المراهقين يسرهم أن يتعلموا أشياء جديدة وهم يحبون أن يظهروا أمام أترابهم بمظهر المتبجحين العارفين بكل شيء، وهكذا فإنهم يجربون أمورًا مختلفة في محاولة اكتساب معرفة أشياء عديدة. فيكفي للمراهق أن يجرب السيجارة للمرة الأولى كي يقع في شركها، وبالتالي يصبح من السهل عليه أن يتناولها للمرة الثانية وهكذا.

٣- الاقتناع بواسطة الأصدقاء:

الكثير من المراهقين يخشون أن يختلفوا عن غيرهم لاعتقادهم أن هذا من شأنه أن يقلل من ترحيب رفاقهم بهم.

٤- توفير السجائر:

إن أقرب السجائر تناولاً للمراهق هي تلك الموجودة في بيته.

حقائق علمية عن التدخين والأمراض:

١- الحقيقة الأولى:

إن التدخين يسبب أنواعًا عديدة من السرطان؛ أهمها سرطان الرئة لقد كان

سرطان الرئة مرضًا نادرًا قبل الثلاثينيات حيث كان عدد الإصابات بهذا المرض في الولايات المتحدة الأمريكية يقدر بحوالي ٦٠٠ إصابة سنويًا، وقد ارتفع هذا الرقم في سنة ١٩٧٧م إلى حوالي ٨٥,٠٠٠ إصابة وليس هناك من شك في أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين.

ما هي البراهين العلمية التي تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟

١- إن سرطان الرئة مرض نادر جدًا بين غير المدخنين.

٢- إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين، وتقل هذه النسبة تدريجيًا عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة.

٣- إن لسرطان الرئة أنواعًا عديدة، وإن زيادة الإصابات هي نتيجة الزيادة التي حصلت في الأنواع التي يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التي لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تمامًا كما كانت قبل عصر «أمراض التبغ».

٤- لقد أظهرت الأبحاث العلمية أن دخان التبغ يسبب أمراضًا سرطانية عديدة من أنواع مختلفة من الحيوانات.

إن هذه البراهين لا تترك مجالاً للشك بأن التدخين هو من أهم مسببات سرطان الرئة، ولكن يجدر بنا أن نوضح أن هناك فرقًا كبيرًا بين تدخين السيجارة وتدخين الغليون والسيجار، فالسيجارة أكثر خطرًا. لقد أثبتت الدراسات أن سرطان الرئة أكثر شيوعًا، بالنسبة إلى غير المدخنين، بخمس وعشرين مرة بين مدخني السجائر وبين ٨:٩ مرات بين مدخني الغليون و٣:٥ مرات بين مدخني السيجار. إن سرطان الرئة ليس هو السرطان الوحيد الذي يسببه التدخين. فالتدخين يسبب سرطان الشفة (وخصوصًا بين مدخني الغليون) وسرطانات الفم بما فيها اللسان، وسرطان الحنجرة. كما أن هناك دراسات تدل على أن التدخين هو أحد مسببات سرطان المريء والمثانة.

ما هي المادة التي تسبب السرطان؟

إنه لمن الصعب التحقق من ماهية هذه المادة. لقد عزل حتى الآن ما يقارب العشرين من هذه المواد التي يمكن أن تسبب السرطان، إلا أن المادة أو المواد التي تسبب سرطان الرئة في الإنسان لم يتم عزلها حتى الآن بشكل قاطع.

٢- الحقيقة الثانية:

التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية. إنه لمن الواضح علميًا أن التدخين يسبب تغييرات في القصبات الهوائية، والرئة تتطور تدريجيًا حتى تسبب التهاب القصبات المزمن.

يبدأ هذا المرض كسعال بسيط في الصباح لا يعيره المدخن أو حتى الطبيب اهتمامًا (سعلة سيجارة) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس. وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي.

لقد أثبتت دراسات على المراهقين أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ٥ : ١٠ سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين. إن وجود الفلتر ليس ضمانه إذ أن الفلتر الفعال الذي يزيل كل النيكوتين والرماد والزيوت وغيرها من الكيماويات من الدخان لا يمكن لهذا الدخان أن يعبره. زيادة على الأمراض الرئوية المزمنة التي يسببها التدخين فهو يزيد بعض الأمراض الرئوية كالربو مثلًا ويجعل إصابة الرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة.

٣- الحقيقة الثالثة:

التدخين يسبب تقلصًا في شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرايينه.

إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيجارة الأولى حتى ولو لم (يبلع) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصًا واضحًا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم.

لقد أثبتت الدراسات الطبية على المتطوعين الأصحاء بواسطة تلوين شرايين القلب أن تدخين أقل كمية ممكنة من التبغ يسبب تقلّصًا مؤقتًا في قطر الشريان، وأن التدخين المتواصل والمزمن يسبب بالتالي ضيقًا في شرايين القلب، لقد دلت دراسة أجريت في الولايات المتحدة لمدة ٢٠ سنة أن التدخين يزيد نسبة الإصابة بنشاف الشرايين بحوالي ٢٠٠٪ وتخف هذه النسبة تدريجيًا بعد التوقف عن التدخين.

يجدر بنا أن نشدد على أن التدخين ليس هو السبب الوحيد لنشاف شرايين القلب فهناك مسببات أخرى كارتفاع الضغط ووجود زيادة في المواد الدهنية بالدم والاستعداد الوراثي، إلا أن التدخين يزيد بشكل واضح من خطورة هذه الأسباب. إن الصغار والشباب هم أكثر تأثرًا بالتدخين من الكبار، إذ إن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتتقلص بقوة أكثر، هؤلاء هم الذين يجب أن نحميهم من مضار التدخين لأسباب نفسية ودعائية نركز عليهم، وهم في العادة أقل حذرًا واهتمامًا بصحتهم من الكبار.

٤- الحقيقة الرابعة:

التدخين مضر جدًا بالجنين فلقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان، وللإجهاض، ولولادة الجنين ميتًا ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

كما أظهرت هذه الدراسات أن تدخين الأم يسبب تقلّصًا في شرايين الدماغ عند الجنين، فالغاز الموجود في السجائر يمكن أن يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى الجنين؛ إذ إن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين (وذلك لأن غاز أول أكسيد الكربون له القابلية والقدرة على الاتحاد بالهيموغلبين وإضعاف قدرة الأكسجين على ذلك).

وتفسر الدراسات أن سبب صغر حجم الأطفال المولودين من أمهات مدخنات يعود إلى عرقلة نقل الأكسجين إلى أنسجة الجنين.

٥- الحقيقة الخامسة:

التدخين يساعد على الصلع إلى جانب مضار التدخين الكثيرة، فقد اكتشف أن له تأثيرًا أيضًا على تساقط الشعر، فالنيكوتين يسرع بالصلع الذي يصيب الكثيرين.

اكتشفت إحدى الدراسات أن ٧٥٪ من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين ٢١ : ٢٢ سنة كانوا من المدخنين، وأن معظمهم كانوا قد بدءوا بالتدخين وهم في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة برغم العوامل الوراثية للصلع فإن المدخنين يفقدون شعرهم بأسرع مما يفقدونه غير المدخنين.



متفرقات عن التدخين

١- المدخنون معرضون لطوارئ العمل أكثر من غير المدخنين. وإهمال أعقاب السجاير يسب حرائق كثيرة في البيوت والمعامل.

٢- يحوي النصف الأخير من السيجارة المشتعلة مواد ضارة أكثر من نصفها الأول.

٣- يقول الأطباء: الدلائل قوية لدرجة لا تسمح لضمائرنا كأطباء مسئولين عن إنقاذ الحياة إلا أن ننذر الناس بالأخطار التي يعرضون أنفسهم لها إذا استمروا في التدخين.

٤- أحسن دفاع ضد خطر التدخين هو عدم التدخين.

٥- لا يمكن للطب أن يدرأ سرطان الرئة أو يعالجه إذ إن أربعة أخماس المرضى بهذا الداء لا يشفون لأن تشخيص المرض عادة لا يكون إلا بعد أن ينتشر السرطان خارج الرئة، وليس هناك إلا احتمال ٥٪ في عيش المعالج أكثر من خمس سنوات في الباقي من المرضى الذين يشخصون قبل أن تظهر بوادر انتشار السرطان خارج الرئة.

٦- التدخين يضعف الإنجازات في عالم الرياضة.

⇆ نداء إلى الأطباء:

١- عدم التدخين أثناء العمل المهني والاجتماعات العلمية.

٢- عدم تقديم السجائر في البيوت لزواركم.

⇆ إلى المستشفيات:

عدم السماح بالتدخين بتاتًا إلا في أماكن معينة ومحدودة جدًا.

⇆ إلى المدارس والجامعات:

١- يمنع منعًا باتًا في جميع المدارس وفي جميع مراحلها.

٢- إدخال مواد تثقيفية عن مضار التدخين في المناهج التعليمية في المدارس.

٣- يمنع التدخين منعًا باتًّا أثناء الدرس وفي الصفوف وفي المكاتب العامة (في الجامعات).

⇆ **إلى أجهزة الإعلام:**

١- منع الدعاية للتدخين.

٢- الطلب إلى إدارة التلفزيون بوضع دعاية مضادة للتدخين.

٤- إدخال برامج تثقيفية عن مضار التدخين في التلفزيون والإذاعة.

⇆ **إلى الدولة:**

١- حظر شامل على جميع أشكال الترويج للتبغ.

٢- وضع معايير وحدود قصوى لمستويات النيكوتين وأول أكسيد الكربون.

٣- عدم الاستمرار في استخدام سجائر بها نسبة مرتفعة من القار أو النيكوتين ومحرم استخدامها في البلدان الصناعية.

٤- عدم السماح بالتدخين بتاتًا في الأماكن المغلقة إلا في أماكن معينة ومحدودة جدًّا.

الصحة العامة وحقوق غير المدخنين:

سيجارتك لا تضرك وحدك بل مئات الناس يقاسمونك الضرر.

التدخين يعد خطرًا فادحًا على صحة المجتمع العامة. وانطلاقًا من تعريف منظمة الصحة العالمية «للصحة» وهو: «إن الصحة ليست فقط هي الخلو من المرض ولكن وجود سلامة نفسية وعقلية واجتماعية» فإن التدخين يجب أن لا يسمح به في أماكن كثيرة كما هو الآن. فخلال مدة اشتعال السيجارة ينتشر معظم الدخان مباشرة إلى الجو المحيط.

بعد مناقشة طويلة للمحتويات الضارة لدخان التبغ وجد أن أربع فئات من

الناس سوف يتعرضون لأضرار وخيمة من جراء استنشاق ذلك الدخان؛ وهم:

١- مرضى الربو والحساسية.

٢- الرضع والأطفال.

٣- مرضى القلب والرئة.

٤- مستعملو العدسات اللاصقة.

١- مرضى الحساسية والربو: تأثير ملهب يتأثر هؤلاء المرضى بدخان التبغ بطريقتين: **أولهما**: أن الدخان له تأثير ملهب للجهاز التنفسي بصورة عامة.

والثانية: أن له تأثيرًا منبهًا لإفراز نوع خاص من مضادات الأجسام هو (IgE). كما أن التعرض لناتج حرق التبغ يسبب التهاب الملتحمة، السُّعال، العُطاس، الصُّداع.

٢- الرضع والأطفال: أوضحت التقارير الواردة أيضًا أن تأثير التبغ على البالغين أقل بكثير مما يسببه من أضرار على الأطفال منهم. فالمولود الصغير والطفل حسّاسون جدًا لدخان التبغ . . . وبذلك فإن الأضرار تظهر عليهم بصورة جلية ومبكرة جدًا.

وقد أثبتت الدراسات الوافية لهذا الموضوع أن المواليد الذين تمارس أمهاتهم عادة التدخين أكثر مراجعة للمستشفى بشكوى الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية من أولئك الذين لا تمارس أمهاتهم هذه العادة. وأوضحت دراسات أخرى أن فرص التعرض للالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية تكون الضعف إذا كان كلًّا من الأب والأم من المدخنين. ودراسات أخرى توضح أن أعراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال تتناسب طرديًا مع كمية دخان التبغ الموجود في بيئة الطفل. كما يصاب الأطفال المتعرضون لدخان التبغ بزيادة في سرعة دقات القلب وارتفاع في ضغط الدم.

٣- مرضى القلب والرئة: المجموعة الثالثة من غير المدخنين «مهضوم

الحقوق» هم المصابون بأمراض القلب أو الرئة المزمنة. فاحتراق التبغ ينتج عنه أول أكسيد الكربون الذي يتحد مع الأكسجين؛ ونتيجة لذلك فإن قلب ورئة المتعرض لدخان السجائر سوف يعمل بصعوبة فائقة للتخلص من تكون كربوكسيهمو غلوبين Carboxyhemoglobin وسيكون لذلك تأثير كبير على المريض بالذبحة الصدرية، وسوف يساعد ذلك في زيادة معدل التنفس وسرعة القلب لمقاومة ذلك التأثير مما يجهد المريض ويزيد علته سوء.

٤- مستخدمو العدسات اللاصقة: عند تعرض شخص يلبس العدسات اللاصقة لدخان التبغ فإنه يصاب بحرقان شديد وإفراز للدموع. وقد ثبت ذلك على كثير من هؤلاء الأشخاص مستخدمي العدسات اللاصقة.

وأخيرًا:

نرجو أن تتحد جميع الأصوات والأقلام معًا لصد هذا التيار. فالصحة تاج على رءوس الأصحاء، لا تأتي إلا بقوة الإرادة والتصميم.

۞ ۞ ۞

ما هو أخطر من التدخين!

التدخين من العادات السيئة التي تنتشر في جميع دول العالم بلا استثناء، كما يعتبر أحد أهم أسباب الوفاة التي يمكن تلافيها، حيث تُقدر منظمة الصحة العالمية أن منتجات التبغ تتسبب في ٤ ملايين حالة وفاة سنويًا، وتتوقع زيادة عدد الحالات إلى ٨,٤ ملايين عند حلول عام ٢٠٢٠ حين ستكون ٧٠٪ من هذه الوفيات في الدول النامية.

وتشير آخر الاستطلاعات إلى انتشار التدخين في الفئة العمرية الأقل من ١٨ عامًا، وأنه في حالة استمرار هذا الاتجاه سيتسبب التدخين في وفاة ٢٥٠ مليون شخص من هؤلاء الذين بدءوا التدخين في هذه السن المبكرة، وسيكون معظمهم في الدول النامية.

التدخين في دول الشرق الأوسط:

في تقرير لمنظمة الصحة العالمية: لكشف آخر إحصائيات التدخين على المستوى العالمي، تظهر منطقة دول شرق البحر الأبيض المتوسط من أكثر المناطق المستخدمة للتبغ ومنتجاته، وتشمل هذه المنطقة حسب تقسيم المنظمة: دول شمال أفريقيا ودول شبه الجزيرة العربية، بالإضافة إلى بعض الدول الأسيوية، ويظهر التقرير أن التدخين أكثر انتشارًا بين رجال تونس (٦١,٤٪) يليهم رجال اليمن، في حين أن أقل نسبة انتشار كان بين رجال سلطنة عمان.

أما بالنسبة لانتشار التدخين في أوساط النساء فيبشرنا التقرير أن أعلى نسبة للتدخين كانت بين نساء اليمن؛ حيث يدخن ٢٩٪ من النساء لتبلغ نسبة تدخين الرجال إلى النساء ٢ : ١. أما في الإمارات فتبلغ النسبة ذاتها ٢٤ : ١، وفي البحرين ٢٢ : ١، وفي الكويت ١٢ : ١، وفي عمان ١٦ : ١، وفي المغرب ٢٠ : ١، وفي إيران ١٠ : ١ .

أما بالنسبة للتدخين في أوساط الشباب، فكانت أعلى نسبة انتشار بين شباب الكويت وأقلها بين شباب البحرين، أما بالنسبة للشابات فكانت أعلى نسبة انتشار في الأردن، في حين أن أقلها كانت مرة أخرى في البحرين.

من الممكن تقسيم دول المنطقة إلى مجموعتين حسب اتجاهات استهلاك منتجات التبغ للفرد في الفترة ما بين ١٩٧٠ : ١٩٩٨، أولى المجموعتين تظهر استهلاكًا مستقرًا نسبيًا للتبغ فيَ هذه الفترة، وتشمل إيران والعراق والأردن والمملكة العربية السعودية، أما المجموعة الثانية فتنقسم بدورها إلى مجموعتين: إحداهما تظهر ازديادًا واضحًا في الاستهلاك وتشمل مصر وسوريا، في حين تظهر المجموعة الثانية انخفاضًا واضحًا في الاستهلاك، وتشمل الكويت وباكستان.

يذكر أن تقرير منظمة الصحة العالمية يربط بين الاتجاه العام لزيادة استهلاك منتجات التبغ وبين حدوث بعض الأزمات القومية، أو زيادة انتشار الإعلام الغربي من خلال التلفاز والسينما والمجلات والقنوات الفضائية.

ومن المتناقضات الغربية أنه بالرغم من كون مصر هي من ضمن الدول التي تظهر ازديادًا عامًا في نسب الاستهلاك، فإنها أول دولة بالمنطقة تمنع التدخين في الأماكن العامة؛ حيث كان أول أمر ملكي بذلك عام ١٩٠٤!، كما أن وزارة الإعلام المصرية تمنع إعلانات منتجات التبغ في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة منذ عام ١٩٧٧ .

أما بالنسبة لباقي دول المنطقة، فقد تم تشريع قوانين مختلفة تمنع التدخين في الأماكن العامة، وتمنع إعلانات السجائر في أغلب هذه الدول قبل بداية عام ١٩٩٥ .

أما التشريعات التي تحدد نسب القطران والنيكوتين المسموح بها في السجائر فلم تقم بها إلا بعض دول المنطقة حتى الآن، أما فيما يخص الدول التي قد قامت بذلك بالفعل، فتختلف أعلى نسبة مسموح بها من دولة

لأخرى؛ حيث تتراوح أعلى نسبة مسموح بها للنيكوتين بين تلك الدول ما بين ٠,٦ : ٠,١مجم، وتتراوح أعلى نسبة مسموح بها للقطران ما بين ١٠ : ١٥مجم. وأكثر الدول تشددًا في هذا الأمر دولة الإمارات التي تسمح كحد أقصى للنيكوتين ٠,٦ مجم وللقطران ١٠مجم، أما عن السن المسموح له لشراء السجائر فهو ١٨ سنة في أغلب دول المنطقة ما عدا الكويت التي لا تسمح لمن هم دون ٢١ عامًا بشراء السجائر.

يمكنك قراءة المزيد عن أضرار التدخين في **موقع منظمة الصحة العالمية** الذي أنشئ خصيصًا من أجل مكافحة التدخين وأضراره.

أخطر من التدخين!

كشفت الدراسات - وما زالت تكشف المزيد كل يوم - عن الأضرار الهائلة لما يُعرف بالتدخين السلبي، الذي ينتج عنه ما يُعرف بالدخان «الثانوي»، والناتج عن زفير المدخن بعد شربه إحدى منتجات التبغ وعن احتراق المنتج نفسه.. هذا الدخان خليط مركب من أكثر من ٤ آلاف مادة كيميائية، والتي صنّفت أكثر من ٥٠ منها على أنها مسببة للسرطان و٦ منها على أنها سموم تؤثر على تطور الجنين وعلى عملية التكاثر.

وهذا الخليط يتضمن كيماويات خطيرة مثل البنزين والسيانيد Cyanide والكادميوم Cadmium، والرصاص والبولونيوم المشع radio active polonium، والبنزوبايرين benzo (a) pyrene، والنشادر؛ وأول أكسيد الكربون والنيكوتين وثاني أكسيد الكبريت والفورمالديهايد والزرنيخ والكروميوم، وتتغير مكونات هذا الخليط المعقد كلما مكث في الهواء مدة أطول واختلط بالمواد الأخرى الموجودة في الهواء المحيط.

ويعتبر الدخان الثانوي مصدرًا مهمًا لملوثات هواء الأماكن المغلقة؛ فهو مسئول مثلاً عن ٣٠٠٠ حالة وفاة سنويًا بالولايات المتحدة فقط؛ نتيجة الإصابة بسرطان الرئة، في حين أن ملوثات الجو في الأماكن الخارجية مسئولة عن ١٠٠ حالة وفاة سنويًا.

يتسبب الدخان الثانوي في إصابة بعض الناس بمرض الربو خاصة الأطفال أو ازدياد حالات الربو سوءًا، بالإضافة إلى مشكلات في التنفس والحالة المعروفة باسم الوفاة المفاجئة للطفل الرضيع sudden infant death syndrome، كما يتسبب في فئة الأطفال خاصة في الإصابة بالتهابات الشعب الهوائية والأذن الوسطى، بالإضافة إلى تعريض الطفل للإصابة بأمراض القلب حين يكبر وللضعف العصبي السلوكي.

أما تعرض الأم الحامل غير المدخنة للدخان الثانوي، فبالإضافة إلى تسببه في حالة الوفاة المفاجئة للطفل الرضيع فيما بعد، فإنه أيضًا يتسبب في ولادة طفل أقل من الوزن الطبيعي وفي إصابة ذلك المولود بقصور في وظائف الرئة.

وفي حين أن الكثير من المناقشات تدور حول خطورة الدخان الثانوي من حيث الإصابة بسرطان الرئة وصعوبة التنفس عامة، فإنه أشد خطورة على القلب؛ فيتسبب الدخان الثانوي في تسمم عضلة القلب وقصور الأوعية الدموية في أداء وظيفتها من أجل ضبط ضغط الدم وجريان الدماء بها، بالإضافة إلى التسبب في تجلط الدم وفي تراكم المواد التي تسد الأوعية الدموية، وبالتالي حدوث ما يعرف بالأزمة القلبية، ويؤدي كل ذلك إلى وفيات؛ بسبب أمراض القلب الناتجة عن التعرض للدخان الثانوي تزيد ١٥ مرة عن الوفيات بسبب سرطان الرئة للسبب نفسه.

قائمة الأمراض الناتجة عن تعرض الإنسان للدخان الثانوي طويلة؛ فعلى سبيل الذكر وليس الحصر، وبالإضافة إلى سرطان الرئة وأمراض القلب والأمراض المذكورة سابقًا يتسبب الدخان الثانوي في سرطان الجيوب الأنفية، وعنق الرحم، والإجهاض المفاجئ، وشدة حالات تليّف الرئة المتكيّس Cystic fibrosis، وإلى ضعف التطور الإدراكي والسلوكي للطفل.

أوروبا. . حيل جديدة لتقليل التدخين:

كل ما سبق من أخطار للتدخين الإيجابي والسلبي دفع أوروبا مؤخرًا نحو اتخاذ المزيد من الإجراءات لتغيير الصورة العامة في أذهان الكثير من الناس حول التدخين، باعتباره لونًا من ألوان الوجاهة الاجتماعية خاصة لدى الشباب، وذلك من خلال استصدار تشريعات جديدة تسمح للدول الأوروبية بإرغام شركات التبغ على وضع صور لأسنان متعفنة ورئتين مصابتين بالسرطان على علب السجائر.

وهذه الإجراءات وأمثالها تأتي ضمن مساعي الدول والمنظمات الصحية، من أجل تقليل أضرار التدخين على الصحة العامة، سواء صحة المدخن أو صحة المجتمع المختلط بالمدخنين.



السيجارة في قفص الاتهام

يطير فرحًا حينما يمسكها بيده... ويزداد نشوة حينما يقبلها بفمه...! يستوحش لفقدها.

ويأنس لقربها.. أسعد لحظاته حينما يخلو بها.. وأشقى ساعاته حينما يفارقها.. تحدد أصدقائه وأماكن جلوسه.. قد ينحرف بسببها.. قد يرتكب المحرمات لأجلها، بل قد يموت بتأثيرها..؟ إنها السيجارة!!

إذًا فلنضعها في قفص الاتهام!!

☆ عبرة!!

شاب في الخامسة والعشرين من عمره، ابتلي بشرب الدخان لعدة سنوات.. وذات يوم أدخل المستشفى، بسبب ألم مفاجئ وهبوط في القلب.. وضع عدة أيام بغرفة العناية المركزة تحت مراقبة الأجهزة الطبية المتطورة، حيث إن الطبيب المشرف على علاجه أصدر أوامره لهيئة التمريض بعدم إدخال الدخان للمذكور لأنه السبب الرئيسي لمرضه، وتفتيش الزوار خوفًا من تسلل الدخان له خفية.

تحسنت صحته وبدأ يستعيد نشاطه.. إلا أنه لم يتقيد أخيرًا بتعليمات الأطباء؛ حيث عاد إلى التدخين، وفي أحد الأيام فُقد هذا الشاب.. بحثوا عنه فوجدوه في أحد الحمامات وقد فارق الحياة (وبيده سيجارة)!!

مكونات السيجارة:

تتكون السيجارة من عدة مركبات يصل عددها إلى أكثر من ٢٠٠ مركب، وأشدها ضررًا، وأعظمها خطرًا: النيكوتين، حيث يوجد منه من ٠,١ : ٢ مليجرام في كل سيجارة، وأضراره هي:

١- أن النيكوتين يؤثر على أنسجة الجسم.

٢- أن جرامًا واحدًا منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة.

٣- أن حقنة منه تقدر بسنتيمتر مكعب كافية لقتل حصان قوي في لحظات قليلة.

٤- أن ٥٠ مليجرام منه تقتل الإنسان في لحظات إذا حقنت عن طريق الوريد.

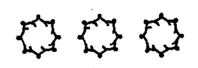
التدخين هلاك للدين:

حيث يبتعد المدخن عن أماكن الخير والصلاح فتجده يتوارى من الناس من سوء رائحته، بل قد يكون سببًا في ارتكاب بعض المحرمات، ناهيك عن كونه محرمًا شرعًا.

هلاك للصحة:

حيث يؤدي إلى الإصابة بضعف النسل، وضعف في جهاز المناعة، والتهاب الجلد، والسرطان في الرئة، والحنجرة والشفة، والذبحة الصدرية، والسل الرئوي، والبلغم وضيق النفس، وهذا إهلاك للنفس.

يا من يريد دمار صحته ويهوى الموت منتحرًا بلا سكين، لا تيأسن فإن ذلك واجد كل الذي يرجوه بالتدخين.



هلاك للمال:

حيث يؤدي إلى إنفاق المال في المحرم، بل فيما يضر، وهذا مما سيُسأل عنه يوم القيامة حيث سيُسأل «**عن ماله من أين اكتسبه، وفيما أنفقه..**»[١].

ولا عجب في ذلك فالذي يتناول ١٠ سجائر يوميًا ينفق ١٠٠٠ ريال سنويًا، في حين أنه لا ينفق عُشره صدقة لوجه الله.

ماذا قال العلماء عن التدخين؟

قال الشيخ ابن باز رحمه الله : «والدخان لا يجوز شربه، ولا بيعه، ولا التجارة فيه، كالخمر، والواجب على من كان يشربه أو يتجر فيه البدار بالتوبة والإنابة إليه سبحانه وتعالى، والندم على ما مضى، والعزم على أن لا يعود في ذلك».

وقال الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله : «فنصيحتي لإخواني المسلمين الذين ابتلوا بشربه أن يستعينوا بالله عز وجل ويعقدوا العزم على تركه، وفي العزيمة الصادقة مع الاستعانة بالله ورجاء ثوابه، والهرب من عقابه، ففي ذلك كله معونة على الإقلاع عنه».

ماذا قال الأطباء:

يقول الدكتور/ كليفورد أندرسون: «لقد دلت الإحصاءات التي قامت بها جمعية السرطان الأمريكية أن الانقطاع يفيد، ويقلل خطر الإصابة بالسرطان بمعدل النصف، ومن المحقق أن الذين لا يدخنون هم أقل الناس تعرضًا للإصابة بهذا المرض».

ويقول الدكتور كنعان الجابي: «لقد مضى على معالجتي للسرطان ٢٥ عامًا فلم يأتني مصابًا بسرطان الحنجرة إلا مدخن».

---

(١) أخرجه الترمذي (٢٦٠١)، والدارمي (٥٤٦).

وجاء في تقرير الكلية الملكية للأطباء بلندن: «إن تدخين السجائر في العصر الحديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه أشد الأوبئة خطرًا في العصور السابقة.. وجاء فيه أن ٩٥٪ من مرضى شرايين الساقين هم من المدخنين».

وجاء في تقرير لأحد مراكز البحوث الأمريكية: «إن التدخين يؤدي إلى أعلى نسبة وفيات في العالم بالمقارنة بالحروب والمجاعات».

معلومات تهمك:

إن ضحايا التدخين في العالم لا يقل عددهم عن مليونين ونصف المليون شخص.

إن السجائر التي تورد إلى دول العالم الثالث أكثر ضررًا من غيرها؛ بسبب احتوائها على كمية أكبر من القطران والنيكوتين.

إن التدخين هو العتبة الأولى في طريق المخدرات.

إن المدخن شخص عاجز بالمفهوم الرياضي.

إن المدخن شخص غير مرغوب فيه اجتماعيًا.

تساؤلات صريحة:

هل تصنف الدخان من الطيبات؟ أم من الخبائث؟

هل تسمي الله حينما تبدأ بشرب الدخان؟ أو تحمده حينما تنتهي؟

هل هناك مأكول أو مشروب حينما تنتهي منه تطؤه بحذائك؟

هل تشرب الدخان في بيت من بيوت الله؟

هل حققت من الدخان أي كسب مادي أو صحي أو اجتماعي؟

ما هو موقفك حينما ترى أحد أبنائك أو إخوانك يدخن؟

متى ستقلع عن التدخين؟

أخي الحبيب.. وبعد هذا كله ألم تفكر في الإقلاع عن التدخين؟! ستقول كعادتك: بلى! وأقول: متى ستقلع عنه إذًا؟ ستقول غدًا أو بعد غد، أو بعد

ذلك سأحاول الإقلاع عنه... إذًا أنت لم تقتنع بما قرأته آنفًا. بل ستستمر على التدخين، ولن تقلع عنه أبدًا!! ستقول: لا! إنني مقتنع تمامًا بما مضى، ولكن صعب علي الخلاص منه وأخشى ألا أستمر على تركه!!

إذًا ما الحل أخي الحبيب؟.. هل سنقف معك في طريق مسدود؟ ستقول: لا لم يصل الأمر إلى هذا الحد.. إذًا ما العمل؟ ربما تقول: «لعلي أسلك طريقًا آخر أنجو به من أضرار التدخين، سأتحول إلى الغليون أو الشيشة ونحوها، فلعلها أقل ضررًا وأهون خطرًا»، وأقول لك: ما أنت إلا كالمستجير من الرمضاء بالنار، أما علمت أن ما مضى ذكره من أضرار التدخين ينطبق على الشيشة والغليون، وغيرها؟ ربما ستقول: إذًا سأنتقل إلى نوع خفيف من السجائر التي تحتوي على كمية قليلة من النيكوتين والقطران. وهذه خدعة كبرى، قد ثبت ضررها وعدم جدواها؛ وذلك لأن هذا سبب لتدخين أكبر عدد من السجائر، وهذا يؤدي إلى امتصاص المزيد من النيكوتين والقطران، وهذا يحدث بطريقة لا إرادية. فهل نلجأ إلى هذا الحل إذًا؟! (من كتاب نفيس في موضوعه بعنوان: لماذا تدخن؟).

إذًا ما الحل؟

ليس هناك حل أيها الأخ الحبيب إلا أن تترك الدخان فورًا وتهجره بلا رجعة، فعشمي بك كبير، وهمتك أكبر من أن تعجز عن الفكاك من أسر سيجارة حقيرة، وليس تركه بذاك الأمر الكبير العسير إذا صاحبهُ عزيمة صادقة وهمة عالية وإرادة قوية.

الأمور المعينة على ترك التدخين:

* الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه.
* الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة والإرادة القوية في الإقلاع عنه.
* خطط لطريقة تقلع فيها عن التدخين كأن يكون تدريجيًا أو فوريًا.
* أخبر أصدقاءك ومن حولك أنك ستقلع أو أقلعت عن التدخين.

* استعمل السواك أو اللبان «العلك» إذا وجدت حنينًا للتدخين.
* أكثر من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين بالدم.
* حاول زيارة طبيب مختص تستشيره.
* غاز ثاني أكسيد الكربون سيخفض من جسمك بعد يومين من الإقلاع عن التدخين.
* تذكر أنك الآن أقلعت عن التدخين وأضراره وانظر لنفسك كشخص غير مدخن..

ولغير المدخنين همسة!

أخي في الله، احمد الله سبحانه وتعالى على أن عافاك من هذا البلاء وسلمك من أضراره، ولكن بقي أن تعلم أن أولئك المدخنين كانوا من قبل أناسًا أصحاء لا يشربون الدخان، بل إن بعضهم يكرهه كرهًا شديدًا، ومع ذلك وقعوا فيما هم عليه الآن، وما ذاك إلا لأنهم تساهلوا في بعض الأمور التي تؤدي إلى الوقوع في التدخين؛ ومنها:

* العبث بالدخان.
* شربه مجاملة أو حياء.
* شربه بدعوى التجربة.
* الجلوس في أماكن يشرب فيها الدخان.
* الاغترار بفعل المشهورين لهذه العادة السيئة.

۞ ۞ ۞

التدخين.. سفاح النساء!

التدخين ضار جدًا بالصحة. لقد حفظنا جميعًا هذه العبارة المنتشرة الآن على جميع علب السجائر، ومع ذلك ما زال عدد المدخنين في ازدياد مستمر، بل قد ظهر مؤخرًا في تقرير ضخم أعدته وزارة الصحة الأمريكية بالاشتراك مع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بولاية جورجيًا الأمريكية Centers for Diseease Control and Prevention أن معدل الوفيات في فئة النساء البيض بالولايات المتحدة الأمريكية بسبب مرض سرطان الرئة الذي يحدث غالبًا بسبب التدخين، قد زاد بنسبة ٦٠٠٪ ما بين عام ١٩٥٠م، وعام ٢٠٠٠م.

التقرير المسمى «بالنساء والتدخين» يوضح أن ١٦٥٠٠٠ سيدة تُتوفى سنويًا بسبب التدخين، أي حالة وفاة كل ثلاث دقائق ونصف الدقيقة في الولايات المتحدة فقط.

الآثار السلبية:

بالإضافة إلى سرطان الرئة، يتسبب التدخين في إصابة النساء بأمراض القلب وانتفاخ الرئة وانخفاض وظائف الرئة وسرطان البنكرياس والكبد والمثانة والفم والحلق والقولون وعنق الرحم والكلى وانخفاض كثافة العظام؛ مما يؤدي إلى احتمال أكبر للإصابة بكسور عظمة الحوض، بالإضافة إلى احتمال أكبر للإصابة بالتهابات المفاصل والالتهاب المزمن بالجهاز الهضمي المعروف بمرض «كرون»، وسرطان الثدي والاكتئاب وتجعدات البشرة والمياه البيضاء والزرقاء في العين.

أما ما يخص علاقة التدخين بصحة المرأة الإنجابية، فإن التدخين يتسبب في تأخير الحمل وعدم القدرة على الإنجاب.

أما بالنسبة للتدخين أثناء الحمل فينتج عن ذلك زيادة في نسب الأجنة الميتة عند الولادة، ووفيات حديثي الولادة والوفاة المفاجئة للأطفال الرضع، وولادة أطفال يقل وزنهم عن المعدل الطبيعي.

ويتسبب التدخين في ربع وفيات السرطان في فئة النساء، بل ويتسبب سرطان الرئة في عدد وفيات أكبر من سرطان الثدي بين النساء. وفي العام الماضي كان احتمال الحياة لمدة خمسة أعوام بين المصابين بسرطان الرئة ١٥٪ فقط؛ مما يظهر خطورة الوضع.

يقول وزير الصحة الأمريكي: «في أثناء لفت انتباه العالم إلى قضايا الصحة العامة لا بد لنا من أخذ الحذر من استخدام كلمة وباء، ولكني لا أجد كلمة أفضل منها في وصف زيادة معدل وفيات النساء من سرطان الرئة والذي يسببه في المقام الأول التدخين منذ عام ١٩٥٠م، ٦٠٠٪. ومن الواضح أن الأمراض التي يسببها التدخين بين النساء أصبحت وباء حقيقيًّا».

يتناول التقرير أيضًا زيادة انتشار التدخين وسط بنات المدارس، ويكشف أن ٣٠٪ من بنات الصف الثالث الثانوي في أمريكا قد دخنّ في خلال الشهر السابق لإعداد التقرير. كما أن غالبية النساء المدخنات قد بدأن التدخين أثناء المرحلة الثانوية، وبالتالي يعتبر تكثيف الجهود من أجل إيقاف التدخين في هذه المرحلة السنية مهمًّا للغاية من أجل تحسين الصورة العامة.

كشف التقرير أيضًا عن علاقة وثيقة بين المستوى التعليمي والتدخين؛ إذ وجد أن النساء الحاصلات على تعليم ثانوي فقط أو أقل، يدخنّ بنسبة ثلاثة أضعاف الحاصلات على تعليم جامعي.

أما على المستوى العالمي، فيبدو أن لتأخر الدول ميزة بالنسبة التدخين النساء!! ففي العالم المتقدم تمثل النساء ثلث المدخنين. أما في الدول النامية، فلا تدخن إلا سيدة واحدة من بين كل ثماني سيدات. أو بشكل آخر.. يدخن ٢٧٪ من النساء في الدول المتقدمة و٧٪ فقط من النساء في

الدول النامية، أما من أجل بعض التحديد، ففي منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا يدخنّ ٥٪ من السيدات.

ويهتم التقرير بتأكيد أن الامتناع عن التدخين يحسّن بدرجة كبيرة من فرص حياة أطول، بصرف النظر عن سن الامتناع، مع أن الامتناع في سن مبكرة أفيد منه في سن متأخرة.

تدخين البنات والنساء:

في الغالب يكون للبنت المدخنة أصدقاء وصديقات أو أقارب من المدخنين. كما أن علاقة البنت المدخنة بأسرتها غالبًا ما تكون أقل منها بأصدقائها وزملائها وزميلاتها: تتصف البنت المدخنة بالعناد والشخصية المحبة للمخاطر وعدم الاهتمام بالمدرسة وبالدين، والاعتقاد الخاطئ بانتشار التدخين بنسبة أكبر منه في الواقع، وعدم الإلمام بالآثار السلبية للتدخين، والاعتقاد بأن التدخين يساعد على انخفاض الوزن وارتفاع المزاج.

وتقوم شركات التبغ بدور مهم في انتشار التدخين بين النساء، وذلك من خلال شن حملات دعاية قوية تعطي للمرأة الانطباع برشاقة التدخين ومظهره الاجتماعي «الراقي»، بالإضافة إلى إعطاء المرأة مظهر الاستقلالية. وتقوم هذه الشركات أيضًا بإنتاج أصناف من السجائر خاصة للنساء.

واعتماد وسائل الإعلام على الإيرادات الناتجة عن إعلانات شركات التبغ الموجهة للمرأة قد أدى إلى عرقلة ما تقوم به وسائل الإعلام نفسها من شن حملات ضد التدخين.

ويوصي التقرير بزيادة وعي النساء من خلال وسائل الإعلام وبرامج المرأة والمنظمات الحكومية وغير الحكومية حول مضار التدخين وتكثيف الجهود من أجل تغيير الصورة المقبولة للمرأة المدخنة داخل المجتمع.

ويذكر بشكل خاص استغلال فترة الحمل للمرأة والتي غالبًا ما تفكر في الإقلاع عن التدخين أثناءه، وإدماج برامج للإقلاع عن التدخين داخل برامج

متابعة الحمل، كما يوصى بمكافحة شركات التبغ وحملاتها للدعاية عن منتجاتها، وامتناع وسائل الإعلام عن الاعتماد على الإيرادات الواردة من هذه الشركات.

وأخيرًا لا تستطيع الدول العربية إغماض الطرف عن هذه الظاهرة التي بدأت تتفشى في مجتمعاتنا نحن أيضًا في السرّ والعلن، ولا نرى إلا مواجهتها مواجهة صريحة، وتحليل أسباب انتشارها، وكيفية التصدي لها من خلال وسائل الإعلام والمعاهد والجامعات.

۞ ۞ ۞

مآسي زوجات المدخنين؟!!

أيها المدخن لا تكن أنانيًا؛ كما تحب أن تأتيك زوجك بالروائح الطيبة فاعلم أنها تريد أن تستنشق رائحة طيبة منك.

تقول إحدى النساء المتزوجات: إن زوجي لا يدخن أمامي ويدخن بالخفية، هو رجل طبيب ولكني صدمت لما بدأت أشم رائحة الدخان من فيه، هو حتى الآن لا يعلم أني أعلم أنه مدخن ولكن لا أعرف ما أصنع معه، إن رائحة الدخان الصادرة من فيه تضايقني، حتى إنه بدأ يلاحظ تغيرًا مني تجاهه من ناحية برود عواطفي تجاهه، عندما تقترب مني أنفاسه أتضايق جدًا، مع أني ألاحظه يستعمل مزيلًا لرائحة الفم قبل أن يأتي إلي ولكن بدون فائدة.. انتهى.

لقد قرأت وسمعت مثل هذه القصة أكثر من مرة وأرسلت إلي رسائل مشابهة لها. لا بد أن يعرف المدخن أنه قد يتسبب لامرأته بالبرود الجنسي جراء رائحة الدخان العفنة.

أخرى تقول: إن زوجي يدخن أمامي وأمام ابني الصغير، إن تحدثت معه بهذا الخصوص غضب وجعل من الحبة قبة حتى وصل ابني الصغير إلى درجة يحب أن يقلد أباه فيها إني أكره الدخان وبشدة، وأكره رائحته ولكن أحيانًا يسألني: هل تتضايقين من رائحة الدخان؟ فأقول: لا، لأني أعلم أنه سيغضب ويتهكم بي كما فعل من قبل، وأعرف نساء كثيرات أزواجهن من المدخنين وهن يكرهن الدخان، ولكن يجاملن أزواجهن، وبعضهن وصل بها الأمر إلى أن تقول له: يعجبني شكلك وأنت تدخن، وبصراحة تقول لنا: أني لا أضيق أن أرى زوجي يدخن، تقول: إن زوجها يحب الإطراء والمديح ويكره العتاب الصريح.

أيها المدخن سارع بالإقلاع عن التدخين:

أخي المدخن ألا تفكر جادًا في الإقلاع عن التدخين، والإقلاع عنه بلا رجعة؟ أعلم أنك سوف تقول: بلى. أخي في الله قبل أن تضع الدخان بين أصبعيك تذكر أن أحد الأصبعين هو السبابة التي ترفعها إشارة بتوحيد الله عز وجل، وهذه السبابة سوف تشهد لك وتشهد عليك يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

أخي في الله قبل أن تضع الدخان بين شفتيك تذكر أن هاتين الشفتين تنطق بالشهادتين فلا تجمع بين الحق والباطل فإن تحريك شفتيك بالشهادتين وسائر الأقوال الطيبة يكتب لك، وأما الدخان فيكتب عليك عندما تضعها في فيك. تذكر هاتين النقطتين وسارع بإبعادها عنك، لا، بل اقذفها وكن قوي الإرادة كن قوي الإرادة.

أخي ألا تعلم أن التدخين هو من الإصرار على المعاصي؟

هناك آيات كثيرة في تحريم التدخين، يقول الله عزوجل: ﴿وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ﴾ الدخان من الخبائث.

التدخين من التبذير، قال تعالى: ﴿وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا﴾، فهل ترضى أن تلحق بزمرة المبذرين وتكون من إخوان الشياطين والدخان إسراف، ويقول سبحانه: ﴿وَلَا تُسْرِفُوٓاْ﴾.

إن الدخان يسبب الوفاة ويقول سبحانه وتعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ عُدْوَٰنًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا﴾ أعاذنا الله وإياكم من نار جهنم.

الدخان إلقاء باليد إلى التهلكة واقرأ قول الله: ﴿وَلَا تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ﴾.

أخي الحبيب، اعلم أن كل مدخن والداه لا يريدونه يدخن وهذا الموضوع يقلقهم، فاستمرارك على التدخين من العقوق والعقوق من الكبائر، اتق الله اتق الله.

ألا تعلم رحمك الله أن التدخين يضعف القدرة الجنسية؟

ألا تعلم أن التدخين له أضرار على النطفة المنوية؛ لأن بعض المختصين يعد النيكوتين سمًا خاصًا للنطفة له خطورته على النسل والإخصاب.

فبالتدخين تعرض أولادك إلى التشويه ونقص النمو وزيادة العيوب الخلقية فللتدخين أثر بالغ على صحة أولاد المدخنين.

تصور رجلًا مدخنًا له زوجة أباها مدخن! فالنتيجة أن أغلب أولاده مصابون بأمراض خطيرة ومنها مرض القلب، وقد مات له ابنان بعد عمل عملية لهما، وكانت وفاتهما متفاوتة وإذا قيل للأب: إنه من التدخين يكابر.

المال مال الله ملكك وابتلاك به، فأمر أن تكسبه من حله، وأن تنفقه في حله فهل قمت بذلك وأنت تنفق المال في سبيل التدخين؟

لا وإنما أنفقته في غير حله.

وفي الختام: يا من تدخن في الخفاء تختفي من مَن والله يراك؟ أتخشى والديك والناس أشد من خشيتك لله؟!

يقول الرسول ﷺ: «**اتق الله حيثما كنت**»[1] لا تحتاج إلى شرح، أقلع عن التدخين واطلب المساعدة من غير المدخنين فستجد قلوبهم مفتوحة، ولا تنطو على نفسك.

۞ ۞ ۞

(١) أخرجه أحمد (٢٢٠١٢)، والترمذي (٢١١٥).

العلاقة بين السيجارة والشيشة!

يحتوي دخان السيجارة على سموم عديدة، وأثبتت أحدث الأبحاث الطبية العالمية أن دخان السيجارة يحتوي على ٥٠٠ مادة كيميائية، وقد ثبت أن ١٦ مادة من هذه المواد مسئولة عن الإصابة بالسرطان والأمراض المميتة؛ ومن أهمها:

النيكوتين:

النيكوتين مادة سامة جدًا، ويعتبر من أقوى السموم الموجودة، وهذه المادة لا توجد في الطبيعة إلا في التبغ فقط، وتستخدم في صناعة المبيدات الحشرية كقاتل للحشرات. والنيكوتين مؤثر قوي على الدماغ، والجهاز العصبي المركزي، ويسبب زيادة ضربات القلب، وتقليص الشهية، وتقليل الدورة الدموية في الرِّجْلين واليدين.

القطران:

القطران هو مادة صمغية سوداء تستخدم أساسًا في صناعة مواد الطلاء، ورصف الطرق. و«القطران» يتكون من عدة آلاف من الكيماويات الصُلْبة، وقد أثبتت الاختبارات المعملية ارتباط هذه المواد بأمراض القلب، والدورة الدموية، وأمراض الرئة، وبعض السرطانات وأمراض انتفاخ الرئة، والالتهابات الشعبية الحادة، وكما هو معروف أن هذه الأمراض تسبب الإعاقة المزمنة أو الوفاة.

أول أكسيد الكربون:

يتألف أول أكسيد الكربون من الغازات السامة، وهو نفس الغاز الذي ينبعث من عادم السيارة، ويضعف قدرة الدم على حمل الأوكسجين، حيث يلاحظ أن أغلب المدخنين يعانون من قصر التنفس، ويؤدي أيضًا إلى ضعف القدرة على التحكم وإلى اضطرابات النظر، ويقلل من أداء العضلات، ويمثل خطرًا «أكيدًا» بالنسبة لطاقم القيادة في الرحلات الجوية.

الشيشة:

ما يقال عن التدخين عن طريق الشيشة «النارجيلة» باستخدام التبغ، أو الجراك، أو المعسل بأنه خال من الخطر كلام غير صحيح.

أثبتت دراسة أجريت في جامعة الملك عبدالعزيز بجدة دامت أربع سنوات أن المعسل تبغ خالص من كميات كبيرة من الأصباغ، والألوان، والنكهات، وهي ليست تحت رقابة طبية وتسبب أمراضًا مختلفة؛ ومنها السرطان، ويحتوي الجراك على ١٥٪ من التبغ الذي يخلط ببعض العسل والفواكه والمضافات الكيماوية التي تطبخ وتخمر.

يصاب مدخن الشيشة بمرض الأنفزيما في الرئة الذي يعتبر من أشرس وأشد أمراض الجهاز التنفسي ويسبب انتفاخ الحويصلات الرئوية وتدميرها مما يؤدي إلى زيارة نسبة ثاني أكسيد الكربون ونقص الأؤكسجين في الدم، ومما هو جدير بالذكر أن المريض المصاب بالأنفزيما لا يستطيع المشي كثيرًا «ويؤدي هذا المرض إلى الوفاة».

انتشار السل الرئوي بين المدخنين؛ نتيجة تناول خرطوم الشيشة بين المدخنين.

ثبت أن هناك علاقة واضحة بين تدخين الشيشة من جهة، وبين ارتفاع نسبة الهيموجلبين غير المؤكسد «الملوث بأول أكسيد الكربون السام» من جهة أخرى، وخاصة إذا أحرق الجراك بالفحم.

استخدام الشيشة يؤثر تأثيرًا بالغًا على جمال الوجه، وعلى تجويف الخد؛ بسبب الجهد العضلي المبذول في حركة الشهيق.

۞ ۞ ۞

التدخين السلبي
أخطاره تشمل الجميع

يحدث التدخين السلبي عند استنشاق الشخص غير المدخن للدخان المنبعث من سيجارة المدخن أو من فيه أثناء الاختلاط (الزوجة والأبناء في المنزل أو في العمل أو المواصلات والأماكن العامة) وفضلاً عن أن ذلك يُضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثارًا صحيَّة بالغة على جميع الأعمار. وقبل أن نشرع في بيان ذلك نورد بعض الحقائق عن التدخين.. يحتوي الدخان المتصاعد من السيجارة على ٤,٠٠٠ مادة (٩٠٪ غازية، ١٠٪ على هيئة دقائق).

(أ) من المواد الغازية: غاز أول أكسيد الكربون CO، غاز سيانيد الهيدروجين HCN الأمونيا الأكرولين أكاسيد النيتروجين والنيرتوزأمينز (والأخيرة مادة مُسرطنة).

(ب) من الدقائق: النيكوتين والبنزين ومواد مسرطنة أخرى مثل (البنزوبايرينز، القطران، البولونيوم ٢١٠).

أشكال الدّخان الناتج عن احتراق التبغ:

(أ) التيار الرئيسي: MAINSTREAM وهو الدخان الذي يسحبه المدخن مباشرة من رأس السيجارة المتقدم بحرارة تصل إلى ٥,٠٠٠م ويمثل ١٥٪ من مجمل الدخان المتكون.

(ب) التيار الجانبي SIDE STREM وهو الذي يتصاعد نتيجة الاحتراق البطيء للسيجارة بين النفثات، ويستنشقه المدخن وجَليسُه، ويشكل ٨٥٪ من مجمل الدخان المتكون.

* **آثار التدخين الإرادي:**

لقد أثبتت البحوث الكثيرة ضرر التدخين بما لا يدع مجالاً للشك.

وفي المملكة المتحدة وحدها يتسبب التدخين في الوفاة المبكرة لأكثر من ١١٠,٠٠٠ كل سنة.

اسكتلندا يعتبر سرطان الرئة أكثر سبب للوفيات في بالأمراض السرطانية بين الرجال والنساء. وهكذا يتوقع المدخن أن يموت قبل تِرْبه غير المدخن بـ ٨ سنوات.

الآثار الصحية للتدخين السلبي:

أولاً: الجنين:

- تزداد معدلات السّقط والإجهاض والوفيات بـ ٣٠٪.
- تتضاعف نسبة الولادات غير المتكاملة «قبل الأوان».
- وزن المولود ٢٠٠ غم أقل من الطبيعي.
- انحطاط النمو العقلي.
- زيادة معدل التشوهات العقلية.
- يتضاعف معدل الأورام السرطانية في الطفولة.
- انحطاط الوظائف التنفسية للخُدَّج (لاسيما وأن ٩٠٪ من الأمهات تواصل التدخين ولمدة خمس سنوات أو أكثر بعد الولادة) وهكذا يستمر أثر التدخين السلبي قبل الولادة وبعدها.

ثانيًا: الأطفال والرضع:

تزداد احتمالية موت المهد COT DEATH.

أضرار رئوية (في النمو والوظيفة).

زيادة نسبة النزلات الشعبية في العامين الأولين من الحياة بمعدل ٥٠ : ٨٠٪ باختلاف معدل التدخين.

زيادة احتمالية الإصابة بالرّبو (التحسّس القصبي) كلما تقدم اليافع في السّن.

زيادة احتمالية الإصابة بالأُذن الصمغية بنسبة ٣٠٪.
انحطاط الوظائف التنفسية مثل الـ FEVI بمعدل ١٠٪.
تتضاعف نسبة الإصابة بالربو في الأطفال إلى سن ٥ سنوات.
تزداد نسبة الإصابة بالسّعال والأزيز والالتهاب القصبي الحاد ٣٠ : ٦٠٪ في الأطفال من سن ٥ : ١١سنة.

ثالثًا الكبار:

زيادة احتمالية الإصابة بسرطان الرئة لدى ربات البيوت وتتضاعف إذا كان الزوج يدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يوميًا، وهناك علاقة طردية بين الجرعة والإصابة، وقد ظهر ذلك من خلال دراسة أجريت على ٩٠,٠٠٠ زوجة غير مدخنة استغرقت ١٤ عامًا، ونشرتها المجلة الطبية البريطانية.

زيادة احتمالية الإصابة بالأزيز والالتهاب القصبي، وقد جاء ذلك في دراسة أجريت على ٩,٥٠٠ شخص بينهم ٤,٠٠٠ من غير المدخنين.

زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض التاجيّة والوفاة، وقد أثبتت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٩١م أن ٥٢,٠٠٠ يموتون سنويًا بأمراض القلب المسببة عن التدخين السلبي.

الأبعاد الأخلاقية:

يبدأ التعلق بالتدخين من عادة تتحول بمرور الوقت وبسبب الأثر الكيماوي للنيكوتين إلى إدمان، وهكذا يقع المدخّن «ضحيّة» العادة والإدمان!

بالنسبة لغير المدخن فهو أيضًا «ضحية» نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج عن إرادته!

يعتبر بعضهم أن التدخين أحد جوانب الحرية الشخصية، وفي الوقت ذاته فإن للآخرين من غير المدخنين الحق في أن يستنشقوا هواء نقيًا غير ملوث بدخان التبغ!

ولعل الأكثر إزعاجًا ما تتعرض له فئة الأطفال جراء ذلك والذين قطعًا سيعاني نموّهم الجسماني والعقلي من غير حول لهم ولا طوْل!

وإذا كان من غير المعقول أن نلوم المدخن لأنه ضحيّة العادة والإدمان.. ولا نلوم غير المدخن لأن من حقه أن يستنشق هواء نقيًا لاتكدره السّموم!

فمن الملوم إذن!؟ هل هي شركات التّبغ؟ أم الحكومات؟

بالنسبة لشركات التبغ فإنها ما زالت بسبب الأرباح المادية الضّخمة التي تجنيها ترفض أن تعترف بالآثار الخطيرة للتدخين وتسعى جاهدة إلى الانتشار وإيجاد أسواق جديدة خصوصًا في دول العالم النامي (والتي تعاني اقتصادياتها من وطأة الديون!).

إن الحملات الإعلانية والدعاية على التبغ والحدّ من آثاره ما زال خارج سيطرة بعض الحكومات، كما أن بعض الحكومات الأخرى لا تعنى كثيرًا بالتوعية الصحية للجماهير وتغضّ الطّرف عن ذلك مقابل الإيرادات التي تجنيها من العوائد الضريبية لتجارة التبغ العالمية والتي تتحكم فيها مجموعة الشركات العالمية المتعددة الجنسيات!!

والخاسر الوحيد في ظل هذا الجشع المحموم هو الإنسان!.. سيّان أن يكون دخّن بإرادته أو رغمًا عنه!

۞ ۞ ۞

نصائح لعلاج الأطفال المدخنين

☆ ☆

في الوقت الذي يجتهد فيه كثير من المدخنين للإقلاع عن هذه العادة الضارة، أظهرت الدراسات الحديثة أن تلك المشكلة لم تعد قاصرة على البالغين، وأن ٥٪ من الأطفال البالغين من العمر أحد عشر عامًا أصبحوا مُدمني تدخين التبغ. ويشرع أكثر من مئة ألف طالب أو شاب في المملكة المتحدة سنويًا في ممارسة عادة التدخين والوقوع في براثنه.

ويقدم ألن كار مؤلف كتاب «كيف توقف طفلك عن التدخين؟» وهو أفضل كتب مكافحة التدخين مبيعًا في الأسواق دليلاً إرشاديًا بسيطًا مكونًا من عشر نقاط لمساعدة الوالدين على نصح أطفالهم بتجنب ممارسة التدخين، وإقناع من حاول منهم بالفعل بعدم إشعال سيجارة مرة أخرى والإقلاع عن تلك الرذيلة تمامًا. ولنعرض لتلك النقاط العشر على نحو موجز كالتالي:

١- فهم المقصود بمصيدة النيكوتين:

بغض النظر عن أول سيجارة نقدم على تجربتها، يمكننا القول أن أي امرى لا يختار عملية الشروع في التدخين. ويتذكر معظم المدخنين كيف يبذلون ما في وسعهم من أجل أن يستنشقوا الهواء دون أن يسعلوا ويكحوا بصوت مرتفع، فمذاق السجائر بغيض لأنها تحتوي على كثير من السموم ومن بينها مادة الثكسين، إذًا لماذا يستمر المبتدئون في التدخين؟

على الرغم من أننا نلقي اللوم غالبًا على ضغوط قُرناء السوء من الأصدقاء، إلا أن السبب الحقيقي في إدمان السجائر يرجع إلى أنه منذ اللحظة الأولى التي يدخل فيها النيكوتين إلى أجسامنا، نُصبح في حاجة ماسة للغاية ورغبة شديدة لمزيد من النيكوتين. وبمجرد انتهاء السيجارة الأولى يبدأ هذا النيكوتين في النفاد من الجسم مخلفًا وراءه فراغًا وشعورًا مُعرّضًا للخطر

كالإجهاد العادي والجوع. وتقوم السجارة الثانية بتهدئة وإشباع هذا الجوع مؤقتًا، فتخدعنا وتجعلنا نعتقد بأنها منحتنا الثقة، أو الهدوء، أو الرضا، أو الراحة من الضغط، بينما هي في الواقع تمنحنا عكس هذه الأشياء. وحيث إن مذاق السجائر ورائحتها كريهان، يعتقد الأطفال بأنهم لن يقعوا في حبائلها ويسقطوا فريسة في شركها. ومن ثم لا يشحذ الأطفال دفاعاتهم في مواجهة السجائر؛ لاعتقادهم أنهم لن يدمنوها، إلى أن يتعلموا كيف يستمتعون بمذاق التبغ ورائحته ويقع ما كان مستحيلاً في نظرهم.

٢- **انظر إلى الحقائق**: إن أكثر من ألفي طفل يبدأون في التدخين أسبوعيًا في بريطانيا، وهذا الرقم يعادل عدد الأفراد الذين يموتون بسبب أمراض ذات علاقة بالتدخين. ومن بين كل ثلاث فتيات فيمن يبلغن الخامسة عشرة من العمر تدخن واحدة رغم عدم استطاعتها من الناحية القانونية شراء السجائر.

والتدخين لا يؤدي بالضرورة إلى تعاطي المخدرات الثقيلة، ولكن نادرًا ما نجد مدمني المخدرات من غير المدخنين، وهو ما يعني أن التدخين هو الخطوة الأولى التي تؤدي إلى إدمان المخدرات في النهاية!

ويستهلك المدخن العادي عشرين سيجارة يوميًا، وهو ما يعني إنفاقه أربعين ألف جنيه إسترليني على التدخين طوال فترة حياته، أي منذ بدئه التدخين وحتى وفاته. يا لها من عادة مكلفة للغاية!

٣- **تفهم وجهة نظر طفلك**: يشعر معظم الآباء بالصدمة حينما يكتشفون أن طفلهم بدأ في التدخين. ويعتقد بعض الأطفال الصغار أنهم يدخنون ببساطة كنوع من الثورة على آبائهم، رغم أن السبب في سقوطهم في هذه المصيدة ليس له من الناحية العملية أي علاقة بآبائهم. فهم يعتقدون أنهم لن يصبحوا مُدمنين.

حاول أن ترى القضية من خلال وجهة نظر طفلك، وابذل كل ما في وسعك لإقامة جسر مشترك يمحو الهوة الموجودة بين الأجيال. تحدّث عن

التدخين واسأل طفلك عمّا يعتقد أن الناس تستفيده من التدخين. اسأل الأطفال المدخنين عن رؤيتهم للتدخين، هل هو مجرد فضول من ناحيتهم أم شعور بالضغط من قبل أصدقائهم مما يدفعهم للتدخين؟

٤- **تجنب الركون إلى الشعور بالرضا عن الذات**: من السهل للغاية أن تستخف بخبث وبراعة مصيدة النيكوتين. فالأطفال يتلقون في المدرسة بعض المعلومات عن أخطار التدخين وأضراره، لكنهم في النهاية يذعنون لحب الاستطلاع والفضول، أو لضغوط الأقران من الأصدقاء، ويحاولون تجربة التدخين ولو بسيجارة واحدة. وهذه السيجارة الواحدة كافية لاصطيادهم وأسرهم في مصيدة المدخنين. إذًا، ما الذي يجعلك تظن أن طفلك محصّن ضد هذا الأمر؟ هل لأنك شرحت له أخطار التدخين؟ أم لأن الأطفال يقولون: إنهم يكرهون رائحة السجائر؟

لا تفترض أن عددًا قليلاً من المحاضرات سيكون كافيًا لأداء المهمة. فالأطفال يجب أن يفهموا ويدركوا الطريقة الخبيثة والماكرة التي تحقق بها مصيدة النيكوتين هدفها، وذلك قبل أن يتمكنوا من مقاومة إغرائها.

٥- **أثر السلسلة المكبلة**: علّم طفلك أنه لا يوجد ما يسمى بتدخين سيجارة بشكل عارض أو مؤقت. فالتدخين سلسلة متصلة يسري فيها النيكوتين في الجسم؛ فيسبب شعورًا بالفراغ حينما ينفد من الجسم، ويتطلب بشكل ملحٍّ للغاية تزوؤده بمزيد من النيكوتين.

فهّم طفلك أن إدمان النيكوتين يسبب شهوة متواصلة لا تهدأ حتى بتدخين سيجارة أخرى. وهكذا تبدأ تلك الشهوة مع أول سيجارة، ولا تنتهي إلا بعد انتهاء الجرعة الأخيرة من النيكوتين من جسمك. وكما هو واضح فإن النيكوتين يتسلل تدريجيًا إلى جسم الطفل على نحو لا يمكن إدراكه بسهولة.

٦- **تواصل مع طفلك بشكل فعّال**: لا تحاضر طفلك أو تشمله بتوجيهاتك المباشرة. اشرح له إذا كنت من المدخنين، كيف أصبحت مدمنًا لهذه العادة.

وإن لم تكن من المدخنين، رتب لقاء مع أحد أصدقائك الذين يحترمهم ابنك، للحديث عن هذا الأمر.

لا تجعل طفلك في موقف المدافع من خلال توجيه حديثك ومنطقك مباشرة نحوه، وإنما حاول أن تتحدث عن الأطفال والمدخنين بشكل عام، خصوصًا إذا كنت تشك في أن طفلك قد بدأ في التدخين سرًّا وعلى نطاق ضيق أو على سبيل التجربة.

٧- **تجنب الأساليب المفاجئة أو الصدامية**: إن أسباب الإقلاع عن التدخين إجبارية وملزمة، وأبرزها الإصابة بأمراض السرطان والرئة والقلب، ناهيك بالاعتبارات الاجتماعية والمالية. ويجدر بنا أن نذكر أنه من الصعب تجاهل إدراك طفلك السليم وحسه الواعي، وذلك على أمل أن يؤدي شرح عيوب التدخين ومساوئه إلى منع الأطفال من التدخين، فمشكلة الأطفال تكمن في ظنهم واعتقادهم أنهم لن يقعوا فريسة الإدمان، فهم يعتقدون أنهم سيلهثون حينما يبلغون الخمسين من العمر ويصبحون معرضين لخطر الإصابة بمرض انسداد الشريان التاجي أو أمراض القلب بوجه عام. ساعد أطفالك على فهم مكر وخبث وغدر مصيدة النيكوتين وحجم خطر الوقوع في براثنها.

٨- **كسر العادة**: إن السبب الذي يدعو أي مدخن إلى إشعال سيجارة أخرى هو تهدئة الفراغ والشعور بعدم الأمان الذي بدأته السيجارة الأولى، وضاعفته السجارة الأخيرة. ويعتقد المدخنون، خطأ، أنهم يدخنون من منطلق العادة فقط، وأنه من خلال ممارسة قوة الإرادة بوسعهم التوقف عن هذه العادة.

والحقيقة أن التدخين ليس عادة وإنما إدمان، والمدخن لا يسيطر مطلقًا على الأمر، وبناء على ذلك، لا تحاول أن تقلل أو تستصغر مشكلة أطفالك المدخنين.

كن عطوفًا ومتعاطفًا معهم، وساعدهم على إدراك أنهم يمرون بمرحلة

حرجة في حياتهم. وفهمهم أنهم ليسوا مؤهلين فقط للكفاح والتغلب على المشكلات والصعاب، وإنما بمقدورهم أيضًا التمتع بالتحدي المتمثل في الإقلاع عن التدخين.

٩- **تأثير المدخنين الآخرين**: إن نجوم الفن والمشاهير والأصدقاء قد يشكلون وسائل تأثير هائلة لإقناع الطفل بتقليدهم والشروع في تجريب السيجارة الأولى. ومن ثم يتطلب الأمر منك أن تعلم طفلك أن هؤلاء الناس لا يدخنون من منطلق الرغبة في ذلك، وأن تدخينهم من قبيل التمثيل أحيانًا.

وتذكر دائمًا أن المدخنين يشعرون بالغباء. فهم لم يكونوا بحاجة للسجائر قبل أن يبدأوا التدخين، والآن لا يفهمون أساليب احتياجهم لها في مواقف ومناسبات معينة، حتى إن كانت هذه المناسبات قليلة ومتباعدة. وهذا هو السبب الذي يجعل المدخنين يحاولون إخفاء شعورهم بالغباء، ويكذبون حينما يتحدثون عن مقدار السجائر التي يدخنونها.

١٠- **قتل الأسطورة**: أجرت وسائل الإعلام غسيل مخ للمشاهدين مما جعلنا نعتقد بأننا فطرنا على الضعف وقلة الحيلة، وأننا في حاجة لدعامة أو ركيزة تجعلنا نشعر بالثقة، والقدرة والقوة.

حاول أن تشرح لطفلك أن السجائر لا تملأ فراغًا، بل العكس صحيح فهي توجده. فالشخص السليم ليس في حاجة إلى مخدرات لتساعده على التمتع بالحياة أو التغلب على ضغوطها.





صغارنا:

كيف نحميهم من خطر التدخين

يعد التدخين أكثر الآفات التي تؤثر على المجتمعات البشرية ومن أكثر سلبيات المدنية الحديثة، وتأثيره لا يقتصر على فئة واحدة دون أخرى من أفراد المجتمع، بل يؤثر على شرائحه كافة وجميع فئات العمر بطرائق مباشرة وغير مباشرة. وأسباب انتشار التدخين عديدة أهمها تأثر صغار السن بهذه العادة من والديهم أو عن طريق الدعاية القوية الموجهة إليهم مع ضعف الوازع الديني. وسأتطرق هنا بتركيز أكبر إلى جانب مهم إذا تم التعامل معه بالطرائق المناسبة فإن النتيجة المرجوة ستكون ذات فائدة كبيرة بإذن الله. إن هذا الجانب هو تركيز شركات التبغ باختلاف جنسياتها على إعداد برامج للدعاية لمنتجاتها بقوة ويكون تركيزها أكثر على صغار السن في سن المدارس، وهذا هو ما بينته بعض الدراسات العالمية والمحلية. إن مثل هذه العادة تجد البيئة الملائمة لها في تلك السن لتنمو ولكن بتستر حتى تتضح في سن أكبر.

إن تركيز شركات التبغ على صغار السن في الدعاية لمنتجاتهم يعود إلى الأسباب التالية:

إن شركات التبغ ووكلائها يعرفون تمام المعرفة أن سني الدراسة الأولية

(أي أقل من ١٨سنة) تعد الأنسب للترويج للتدخين. وأغلب المدخنين بدءوا التدخين قبل سن الثامنة عشرة. فالدعاية الموجهة من شركات التبغ لا تثير الكثير من الانتباه لدى البالغين، وإنما تلفت انتباه صغار السن وتجعل خيالهم الجامح البسيط يصور أن التدخين هو الذي سيفتح لهم المستقبل وأبواب الرجولة والأناقة!

اتجاه شركات التبغ إلى تصنيع بعض المنتجات المحببة إلى صغار السن؛ مثل الحلويات والألعاب التي يكون لها شكل مشابه للمنتج (السجائر)، ونجد أن هذا المبدأ ينطبق على وكلاء تلك الشركات بما يرسخ اسم الشركة أو المورد في مخيلة صغار السن، والأمثلة على ذلك كثيرة لا نود التطرق إليها في هذا المقال.

اتجاه شركات التبغ إلى احتلال واجهات المحلات الكبيرة التي لها شعبية متميزة، وهذا يلفت انتباه صغار السن أكثر من كبار السن الذين تشبعوا وملوا رؤية تلك المحلات.

توجه شركات التبغ دعايتها وإعلانها بشكل خاص إلى المرأة وتظهرها في الصور المصاحبة للإعلان بأنها إذا دخنت فسيكون لها شأن كبير، وتصبح ذات قدرة أفضل، ويمكنها تبوُّأ المراكز القيادية، ومما لا شك فيه أن المرأة تستطيع الوصول إلى ذلك بل وصلت إليه دون ادعاء شركات التبغ.

إن تركيز شركات التبغ على صغار السن لم يأت من فراغ، بل بعد دراسات عديدة لنفسيات السوق والمدخنين، وذلك من خلال المعلومات الإحصائية التي تدفع من أجلها الشيء الكثير، وتجند لها طقمًا من أفضل العلماء. وسبب ذلك أن شركات التبغ صارت تواجه حربًا شرسة من الجمعيات المضادة التي بينت مدى الضرر الناتج عن التدخين، وكذلك إخفاء شركات التبغ في الستينات الميلادية حقائق أكيدة عن أضرار التدخين، الأمر الذي أجبرها على دفع تعويضات بملايين الدولارات.

ونتيجة للحرب الشرسة تناقصت أعداد المدخنين، وتناقص عدد السجائر المدخنة من كل مدخن، وكذلك تزايدت أعداد الوفيات بين المدخنين إلى درجة كبيرة، جميع هذه العوامل دفعت شركات التبغ ووكلائها إلى توجيه إعلانات دعاية تناسب صغار السن جيث هي الفترة الأنسب للحصول على مدخنين جدد؛ فمقدار التجارة المستفادة منهم تبلغ (١,٢) بليون ريال، الأرقام في ازدياد مستمر.

أما لماذا أصبحت شركات التبغ هذا الغول المخيف - ذات طاقة هائلة؟ فيرجع ذلك إلى مدى انتشار التدخين عالميًا. حيث يقدر عدد السجائر المدخنة في كل سنة بأكثر من (٦٠٠) بليون سيجارة وعدد المدخنين (١,١) بليون وأغلبهم في الدول النامية. كذلك الربحية العالية لصناعة التبغ، فقيمة كيلو من التبغ الخام تبلغ (١٠) ريالات ويكفي لتصنيع (١٤٠٠). سيجارة، أي ٧٠ علبة قيمتها تعادل (٣٠٠) ريال بالسعر المحلي.

فصناعة التبغ تحقق أرباحًا تعد بالمليارات، وهذا يبين عدم تأثرها بدفع بضعة ملايين كتعويضات لبعض المدخنين، إن اللوم يجب ألا يقع على شركات التبغ فقط، فوجودها سبب رئيس للتدخين، ولكن هناك جانب مهم ألا وهو وقفة المجتمع كافة ضد منتجات التبغ وذلك بزيادة الوازع الديني لتبيين حرمة التدخين. فالأبوان إذا كان أحدهما يدخن فسيكون المثال الرئيس لأبنائه، كذلك المدرس والأخ الأكبر.. جميعهم إذا دخنوا عند صغار السن سيساعدون على تنمية هذه الرغبة لديهم. كذلك وقفة المجتمع ضد ألاعيب شركات التبغ في الدعاية والإعلان لمنتجاتها بالطرائق غير المباشرة؛ من خلال دعمها بعض فعاليات المجتمع وحرصها على الظهور في بعض الفضائيات ووجود دعاياتها وإعلاناتها في المجلات التي تدخل إلى الوطن.

إن الجهود الموجهة لمحاربة التدخين هي بلا شك جهود حثيثة وإلى حد كبير موفقة فنجد أن وسائل الإعلام المحلية كافة تمنع بشكل كامل الدعاية

الخاصة بالتدخين، كما يمنع التدخين في قطاعات الحكومة كافة حسب توجيهات ولاة الأمر، ونجد أن الرسوم المفروضة على السجائر في ازدياد مطرد ونأمل أن تصل إلى المستوى نفسه الذي وصلت إليه في بعض الدول. أما على مستوى الجهود الموجهة للفرد فنجد العيادة المكلفة بمكافحة التدخين في العديد من المستشفيات، لكن نسبة المستفيدين منها تعد قليلة نسبيًا، ونسبة نجاح المدخن في الإقلاع لا تتجاوز في أفضل الحالات (٥٠٪).

وفي تصوري أن أنجح وسيلة هي المكافحة الوقائية من الوقوع في التدخين؛ وذلك بتوعية صغار السن بمضار التدخين والوقوع في براثنه وصعوبة التخلص من إدمانه. وربما تكون مادة التربية الوطنية من أفضل الوسائل للتوعية في هذا المجال. والجانب الآخر هو وضع برامج التوعية المناسبة ضد الدعاية الموجهة لصغار السن من شركات التبغ؛ وذلك بمنع وسائل الإعلام التي تحتوي على الدعاية والإعلان المباشرين للسجائر والحيطة من الأساليب الملتوية للوصول إلى صغار السن. وإذا قرنت هذه الإجراءات بتوعية الطفل من قبل والديه من ضرر التدخين على الصحة وحرمته أيضًا؛ فإن النتيجة المتوخاة ستكون إيجابية؛ لحماية الجيل الجديد من خطر التدخين.



العالم يحاربه بضراوة..
التدخين أقصر الطرق إلى المخدرات

تواصل الكثير من دول العالم حملاتها لمكافحة انتشار المخدرات باعتبارها سمومًا بيضاء تذهب بالعقل، ولكن يؤخذ على هذه الحملات في الغالب أنها ما زالت تغفل نقطة لها أهميتها البالغة في نجاحها، هي تدخين التبغ بمختلف أنواعه، فالسيجارة هي المدخل أو البوابة التي يلج منها الفرد إلى عالم الإدمان بكل مأسيه.

وقد أوضحت الدراسات أن الغالبية العظمى (أكثر من ٩٠٪) إن لم يكن كل متعاطي المخدرات قد بدءوا بتدخين السجائر. كما تكشف البحوث عن وجود خطوات متدرجة لتعاطي المخدرات، حيث يتم البدء بتعاطي المواد المسموح بها قانونًا كالسجائر وينتهي الإدمان بتعاطي المواد المحظورة كمشتقات الأفيون والمشروبات الكحولية أمراض عديدة.

ويعد تدخين السجائر أحد أنماط الاعتماد على المواد المؤثرة في الأعصاب، وأكثرها شيوعًا في القرن العشرين. وتؤكد البحوث وجود علاقة قوية بين تدخين السجائر» وأمراض عديدة تصيب الجهازين التنفسي والدوري. إذ يحتوى دخان السجائر أربعة آلاف مادة كيماوية ضارة، وأكثرها هو أول أكسيد الكربون الذي يستنشقه المدخن وينفثه ليلاً ونهارًا. وجسم الإنسان في حاجة إلى ست ساعات من الهواء النقي؛ لكي يزيل أثر سيجارة واحدة في دمه. وتكشف البحوث على ارتباط سلبي بين تدخين السجائر طويل المدى وكفاءة بعض الوظائف النفسية الضرورية للحياة؛ كالانتباه ودقة الإدراك والذاكرة وسرعة الأداء النفسي الحركي، إذا يتفوق ير المدخنين على المدخنين في أداء الوظائف النفسية التوعية تسبق التشريع.

وتؤدي مؤسسات التنشئة الاجتماعية دورًا أساسيًا في تهيئة الفرد وإعداده لبدء التدخين؛ إذ يقتدي المراهق بوالده المدخن أو بنماذج المدخنين التي تقدمها له وسائل الإعلام أو بجماعة الأصدقاء الذين يزينون له هذا المنكر ولو على سبيل التجربة، ثم سرعان ما يتحول إلى التدخين المنتظم. ومما يساعد الفرد على المضي قُدُمًا في هذا الطريق أن التكلفة الاقتصادية للتدخين قليلة نسبيًا، كما أن مترتباته السلبية غير ملاحظة ومؤجلة، مما يعمل على زيادة الاعتماد عليه بغرض تنظيم الانفعالات التي قد تنتج عن ضغوط نفسية واجتماعية. ومع ضعف الوازع الديني يعتاد الفرد هذه العادة الذميمة مبررًا ذلك بعدم وجود نص في القرآن أو السنة يحرم التدخين.

ومن المهم أن يعمل المجتمع على وقاية المراهقين من ممارسة التدخين خلال تغيير اتجاهاتهم المحبذة والتي تدفع إليهم باتجاهات أخرى تستهجنه وتحث على العزوف عنه، ويتم هذا التغيير من خلال معلومات تبين خطورة التدخين ومضاره وكيفية التعامل مع الظروف التي تشجع عليه، كما تصف مزايا عدم التدخين. ويجب مراعاة الدقة في اختيار المضمون المراد تقديمه لجمهور المدخنين والطريقة المناسبة، إذ لوحظ أن من العوامل التي تحدُّ من فعالية برامج الوقاية من التدخين اعتمادها على أسلوب صريح في المخاطبة، في حين تقدم الأفلام والمسلسلات السيجارة وكأنها العصا السحرية التي بها تهدأ النفوس المتوترة، وتستيقظ العقول الخاملة.

أمثلة لا تحتذي:

كثيرًا ما تظهر الشخصيات العامة ذات التأثير الاجتماعي على شاشات التلفزيون مثلاً والسيجارة بين أصابعهم، وينطبق هذا على بعض القادة السياسيين، وأفراد الرياضة، والمعلمين. وكل هذا من شأنه توفير مناخ موات للتدخين وتهيئة النشىء لذلك. وكما يقول الجُرْجانيّ: «فالتعريض أوقع التصريح».

وإنه لمن المهم جدًا وضع استراتيجية عامة، يشارك المجتمع حكومات وأفراد في تفنيدها، وترمي إلى تحقيق هدف رئيس هو تقليل الدافعية لتدخين السجائر، ويتم ذلك باتباع الوسائل التي من شأنها الحد أو تحجيم ظاهرة التدخين؛ مثل رفع أسعار السجائر، وتشديد عقوبة التدخين في الأماكن العامة وتوعية السكان بمضار التدخين، وذلك عبر وسائل الإعلام والمقررات الدراسية في المؤسسات التعليمية، وأيضًا إيضاح الحكم الفقهي المتعلق بالتدخين وهو أنه حرام لما فيه من أضرار بالصحة وإضاعة للمال وإيذاء للجساء.

أمريكا.. حسمتها بالقانون:

في هذا الإطار، تشن الولايات المتحدة منذ سنوات حربًا شعواء على التدخين من خلال ست قوانين وتشريعات تحد ليس من تعاطيه فقط، بل حتى من صناعته. فقد فرضت غرامات مادية ضخمة على شركات تصنيع الدخان مثلاً من أجل تمويل حملات مكافحة التدخين ومن أجل دفع التعويضات للمرضى الذين تضرروا من التدخين، وأيضًا المساهمة في علاج هؤلاء.

ومن التشريعات التي سنتها الولايات المتحدة في هذا المجال، تشريعات من شأنها الحد من ظاهرة انتشار التدخين بين القصر والمراهقين.

وتعود بعض هذه التشريعات إلى عهد الرئيس الأمريكي السابق بيل كلينتون، حيث وافقت المحكمة الأمركية العليا في ذلك الحين على إعادة النظر في منح إدارة الأغذية والعقاقير حق تقييد بيع التبغ لغير البالغين واتخاذ الإجراءات الصارمة لتنفيذ هذا القرار، مستندة إلى التبغ نوع من العقاقير ويدخل ضمن تشريعاتها، وأن النيكوتين مادة تسبب الإدمان، كما أن منتجي التبغ يتلاعبون في محتويات السجائر من النيكوتين بهدف إرضاء المستهلكين الذين أدمنوا هذه المادة، وشهد هذا الإجراء وقتها تأييد ٣٩ ولاية أمريكتين دعمًا لقرار إدارة الأغذية والعقاقير في حظر مبيعات التبغ لغير البالغين.

والمعلوم أن السلطات الأمريكية وسعيًا منها إلى الحد من أخطار التدخين، كانت قد منعت عرض الإعلانات التجارية عن التبغ في الإذاعة والتليفزيون الأمريكي، كما حظرت التدخين على متن الطائرات وطالبت بوضع تحذيرات على علب السجائر.

إجراءات جادة:

وتعبر تشريعات إدارة الأغذية والعقاقير جزءًا من جهود كثيرة تهدف إلى ضبط تجارة التبغ، حيث توصلت منذ أعوام قليلة إلى تسويات تدفع بموجبها شركات التبغ مبلغ ٢٤٦ بليون دولار تعويضًا عن تكاليف علاج الأمراض الناتجة عن التدخين، كما تخطط الحكومة أيضًا لمقاضاة منتجي التبغ من أجل استرداد تكاليف الإنفاق على التأمين الصحي المخصص لعلاج هذه الأمراض، بالإضافة إلى الدعاوى القضائية التي يرفعها المدخنون وأسرهم ضد شركات التبغ.

ومن ضمن هذه الجهود، فقد أصدرت الولايات المتحدة العديد من التشريعات الفيدرالية التي تساهم في عرقلة جهود منتجي التبغ في الوصول إلى المراهقين وغير البالغين، وذلك بعد كشف الوثائق السرية لصناعة التبغ عام ١٩٩٤ والتي تبين منها استهداف شركات التبغ لهذه الفئة العمرية، أيضًا حظر بيع التبغ لأقل من ١٨سنة ولضمان حماية أكبر تطالب إدارة الأغذية والعقاقير في هذا الصدد بأن يقوم البائعون بفحص الأوراق الثبوتية لُكل مشترٍ للتبغ لم يتجاوز ال١٧ عامًا، وألا ترتكب مكائن بيع التبغ الآلية إلا في الأماكن التي يرتادها البالغون فقط كما حظرت التشريعات الفيدرالية من استخدام اللوحات الإعلانية ضمن حدود ١٠٠٠ قدم من المدارس والملاعب، بالإضافة إلى قيود أخرى على الإعلانات التجارية عن التبغ.

۞ ۞ ۞

الشيشة
تفتح الباب واسعًا لمعانقة الأمراض

على الرغم مما يشاع بأن المعسل الذي يتم تدخينه في الشيشة أقل ضررًا في مكوناته من التبغ، فأنه يبقي ضارًا جدًا بصحة الإنسان، فالشيشة تتم من فم إلى فم، مما يؤدي إلى انتقال الأمراض وانتشارها.

وهنا فإن الشيشة تعد أحد الأسباب التي تقف وراء الزحف المخيف لعدد متزايد من الأمراض الوبائية؛ مثل: الدرن الرئوي، ودرن الأمعاء، وفيروسات التهاب لكبد الوبائي. هذا فضلًا عما تشترك فيه الشيشة مع أنواع الدخان الأخرى.

أن أمراض مثل أمراض الجهاز الهضمي العديدة؛ كقرحة الفم، والتهاب الحلق المزمن، والتهاب الغدد اللعابية ثم ضمورها وحدوث جفاف في الفم، والتهاب المريء الذي قد يستفحل ويتحول إلى سرطان المريء.

وهناك من يعتقدون أن تدخين الشيشة أكثر أمانًا من تدخين السجائر، ويرد على ذلك الاعتقاد الأستاذ الدكتور. محمد محمود البتانوني (أستاذ أمراض الحساسية والصدر بطب القاهرة) قائلًا: «هذا كلام غير صحيح على الإطلاق لأن نسبة القطران والنيكوتين في الشيشة أكبر بكثير من السجائر.

فضلًا عن أن كثرة تداولها بين أكثر من شخص تنقل الأمراض الوبائية من الشخص المريض إلى الشخص السليم».

وهنا يفتح تدخين الشيشة بابًا للأمراض، يبدأ بالميكروبات العادية التي تسبب النزلات الشعبية، ثم تأتي بعد ذلك ميكروبات الدرن التي تؤدي إلى تآكل الرئتين ما يؤدي إلى حدوثا لنزيف الصدري وفقدان الشهية والإصابة بسرطان المريء.

وينفرد تدخين الشيشة بأنه يسبب الإصابة بحالات الغثيان، وارتفاع درجة الحرارة، والعرق المستمر خصوصًا في الليل وفي أثناء النوم، فضلًا عن فقدان الوزن.

وفي دراسة علمية أجريت في مركز البحوث بمصر نقرأ ما يلي:

إن مقولة عدم وجود أضرار من تدخين الشيشة، أو أنها أفضل من تدخين

السجائر، مقولة خادعة.

فإذا كانت السجائر تحمل ثلاثة مكونات أساسية ضارة، وهي:
أول أكسد الكربون الناتج عن احتراق الورقة الملفوفة بها السيجارة، ثم القطران الموجود داخل التبغ ويترسب على الرئتين، ثم النيكوتين الذي يؤثر على ضغط الدم والقلب، فإن هذه المكونات الثلاثة موجودة بكثرة في الشيشة.

صحيح أن الشيشة لا يوجد بها الورق الذي يفرز أول أكسيد الكربون، لكنها تحتوي على مصدر أكثر خطورة لأول أكسيد الكربون وهو الفحم الذي يستخدم في حرق المعسل، والفحم أخطر بكثير من الورق، فهو أحد أسباب الإصابة بالسرطان، لدرجة أصبح العلماء يوصون بالامتناع عن تناول أطعمة وضعت على الفحم وتغير لونها إلى اللون الأسود. وبالنسبة للقطران، يكفي مدمن الشيشة أن ينظر في مائها ليجده قد تحول إلى اللون الأصفر من جراء القطران، رغم أن الماء لا يحجز كل ما في الشيشة من قطران.

ولأن مدخن الشيئة يتعاطى منها أكثر مما يتعاطى من السجائر، فإن نسبة النيكوتين تكون أكثر أنماطًا أكثر سوءًا.

وتحذرنا د. سوسن الغزالي (مديرة وحدة الطب السلوكي بقسم طب المجتمع بجامعة عين شمس) من انتشار تدخين الشيشة بين صغار السن، مؤكدة أن هؤلاء إذا اعادوا تدخين الشيشة في سن مبكرة، فإنه حين البلوغ سوف يتحولون إلى أنماط أكثر سوءًا مثل تعاطي المخدرات، وتفسر الإقبال الحالي على الشيشة بأنه فهم خاطئ للحرية وللتقدم. فالمجتمعات الحرة والمتقدمة ترى الإنسان المدخن إنسانًا غير سوي، ويتولى الإعلام هناك ترويج صورة سلبية للتدخين وللمدخن، تساعد في الحد من هذه الظاهرة.

والنمط الاجتماعي يساعد على زيادة مضار الشيشة، حيث يتم تعاطيها في إطار جماعي، في أماكن مغلقة، ويرافقها تناول مأكولات بها معدلات كوليسترول عالية، فيجتمع الكوليسترول مع النيكوتين والقطران مع انغلاق الجو، لتخريب صحة الإنسان.

◁ هكذا تقلع عن التدخين

تؤكد المعلومات الحديثة على أن أخطار التدخين أكبر مما نتصور، وقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن النيكوتين قد يسبب الإدمان مثل الهيروين والماريجوانا والكحول والكاكايين، كما أن شركات التبغ تقوم بعملية تسويق واسعة لمنتجاتها، مما أدى إلى تضاعف استهلاك التبغ في الدول النامية التي لم تتخذ تشريعات محددة وواضحة لمكافحة استيراد وتسويق التبغ، كما أنها لم تتخذ خطة إعلامية لمحاربة التدخين بشكل فعال.

التدخين وجلطات المخ:

أكدت أحدث الدراسات الطبية أن تدخين علبة سيجارة أو أكثر يوميًا يضاعف من احتمالات إصابة الإنسان بجلطات المخ المفاجئة والقاتلة. وأشارت الدراسات التي أعلن نتائجها أطباء جمعية أطباء القلب في اجتماعهم السنوي بسان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية مؤخرًا أن الجلطة تحدث عندما تضعف الأوعية الدموية في المخ، وتتفجر، ويتجمع الدم الناتج عن النزيف المصاحب للانفجار بين المخ والغشاء المبطن له.

وتدل الإحصاءات التي استعرضت أمام المؤتمر الدولي للأمراض الصدرية الذي عقد عام ١٩٩١م في الصين، أنه بينما يقل معدل استهلاك التبغ في الدول المتقدمة، فإن معدل الاستهلاك في الدول النامية آخذ في الازدياد بصورة مستمرة.

وفي دراسة نشرت في أغسطس ١٩٩٥م في المجلة الطبية البريطانية أوضحت أن المدخنين من متوسطي العمر من الشباب أكثر تعرضًا للإصابة بنوبة قلبية مما كان يظن في السابق. ومن المرجح أن من يدخنون بانتظام ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ إلى ٤٠ سنة تكون فرصة تعرضهم لنوبة قلبية خمسة أضعاف غير المدخنين من نفس العمر، وحتى وقت قريب كان الأطباء يعتقدون أن خطر الإصابة يعادل ثلاثة أضعاف فقط. وقد شارك في هذه الدراسة حوالي عشرة آلاف من مرضى القلب ممن تجري معالجتهم في

مستشفيات ببريطانيا، مما يجعل هذه الدراسة ذات مصداقية عالية.

وقال الدكتور روري كولينز أحد أطباء القلب الريطانيين وأحد منظمي هذه الدراسة إن خطر الإصابة بنوبة قلبية بالنسبة لمدخن شاب متوسط العمر مقارنة بمثيله من غير المدخنين تعد أكبر بكثر مما كان يظن في السابق، فهناك زيادة في خطر الإصابة بخمسة أضعاف لأن الدراسة شملت أعداد كبيرة جدًا.

مكافحة التدخين:

يبدو أن هناك ازدياد في استهلاك السجائر في المملكة العربية السعودية، كما أن هناك إحصائية تفيد بأن كثيرًا من الطلاب الجامعيين يدخنون السجائر. ومن أجل توعية المواطنين بمضار التدخين وآثاره السلبية فقد قامت المملكة العربية السعودية بحملات إعلامية واسعة ومكثفة، لإظهار مساوئ التدخين وأضراره، وتغيير سلوك المدخنين نحو عادات إيجابية أخرى. ويوجد حوالي ٢٤ عيادة متخصصة لمكافحة التدخين في المملكة، وقد حققت نتائج إيجابية في الحد من ظاهرة التدخين.

نصائح للمدخنين:

من أجل الإقلاع عن التدخين، يمكن لك عزيزي المدخن أن تثق في نفسك، وأن تكون شخصًا ذا إرادة قوية.

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة:

حاول الآن أن تذهب إلى العيادات المتخصصة بمكافحة التدخين، وأن تنفذ إرشاداتهم.

إن كنت ممن ابتلي بهذه الآفة فدخن السيجارة إلى نصفها فقط.

حدد يومًا في الأسبوع تمتنع فيه تمامًا عن التدخين، وقل لنفسك عندما ترغب أو لغيرك عندما يعرض عليك سيجارة إني لا أدخن!!

لا تدخن قبل الطعام أو بعد تناول الطعام مباشرة.

استخدم الفرشاة أو السواك لتنظيف الفم والأسنان بصفة دائمة.

امتنع عن التدخين في الغرفة التي تجلس فيها معظم وقتك في البيت.

تخلص من جميع «القدّاحات» وعلب أعواد الثقاب، واطلب المساعدة من الآخرين.

أساليب علمية للإقلاع عن التدخين

غالبًا ما تحتاج عملية الإقلاع عن التدخين إلى وسائل مساعدة ليصمد الشخص في محاولته. ويشهد الوقت الراهن جهودًا غير مسبوقة من قبل الباحثين لإيجاد أساليب تتمشى مع مختلف حالات الراغبين في الإقلاع عن التدخين.

الأساليب المساعدة للإقلاع عن التدخين:

√ ١- **العلاج ببديل للنيكوتين**: يستخدم فيها الشريط اللاصق المحتوي على نسبة من النيكوتين أو اللبان الذي يحتوي أيضًا على نسبة منه. وتضاعف هذه البدائل معدلات نجاح الشخص في الإقلاع عن التدخين.

√ ٢- **العلاج عن طريق التأثير على السلوك**: يُنصح الأشخاص شديدو التدخين والذين تفشل معهم الطرق الأخرى بهذه الطريقة.. وهي محاولة تغيير العادات التي ترتبط في ذهن الشخص بالتدخين. فلو كان يدخن مع القهوة ويريد التوقف عن التدخين؛ يُنصح بأن يستبدل القهوة بالشاي مثلاً.

√ ٣- **الأدوية المضادة للتدخين**: تعتبر أقراص تسيبان زول دواءً خاليًا من النيكوتين للمساعدة في وقف التدخين، وهي تقلل من آثار انسحاب النيكوتين من الجسم على المخ.

وتستخدم الأقراص خلال الأيام الثلاثة الأول من العلاج بتناول المدخن قرصًا واحدًا، بعد ذلك يتناول يوميًا قرصين ويقلل تدريجيًا من استهلاكه للسجائر، وسيبدأ تداول الدواء بالفعل في الولايات المتحدة وكندا وهولندا. وقد استخدم هذا الدواء نحو ٥ ملايين شخص في أنحاء العالم.

√ ٤- **العلاج بالتنويم المغناطيسي**: التنويم المغناطيسي للتأثير على سلوك وتفكير الشخص بترك انطباعات سلبية عن التدخين. وفي الوقت نفسه يربطون في جلسات العلاج بين عدم التدخين والمشاعر الإيجابية.

√ ٥- **الإبر الصينية**: عادة ما يتم تثبيت ٣ إبر بمواقع الإدمان بالأذن، ويحدد الطبيب المعالج عدد المرات التي تحتاجها كل حالة. ويتراوح عدد المرات التي يتردد فيها المدخن على الطبيب للإقلاع عن التدخين ما بين ٢ إلى ٥ مرات. وتثبت هذه الإبر فعاليتها لدى ٥٠٪ من الحالات.

√ ٦- **التطعيم ضد التدخين**: وفي معرض المحاولات الجديدة التي يختبرها العلماء توصل الباحثون بإحدى شركات الأدوية في بريطانيا كمبريد إلى تطوير أجسام مضادة كمصل مضاد للنيكوتين.

ويقول رئيس برنامج البحوث جون شيلدز: إنه يجري التفكير في حقن الشخص بهذا المصل وتوفير الاستشارة له وربما تُستخدم في الوقت نفسه بدائل النيكوتين أو أقراص منع التدخين لمساعدة الشخص.

ويمثل هذا المصل أملاً جديدًا في مساعي الإقلاع عن التدخين. الذي تعتبره منظمة الصحة العالمية أحد أشكال الإدمان المرضي.



أسباب مقنعة للإقلاع عن التدخين

١- القرآن قوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ...﴾ صدق الله العظيم.

٢- بعض المبيدات الحشرية تحتوي على النيكوتين.

٣- لا تريد أن ترى أطفالك يدخنون.

٤- النيكوتين مادة مخدرة.

٥- فقط قليل من المدخنين يتعدون سن الستين.

٦- أزمات القلب.

٧- إن السرطان يؤلم.

٨- تريد أن تكون موجودًا وقت تخرج أحفادك.

٩- إن تأثير الدخان لا يعوضه أي نوع أو كمية من الفيتامينات.

١٠- التدخين هو انتحار.

١١- تحتوي السيجارة على ٤٠ مادة مسببة للسرطان.

١٢- الربو.

١٣- قد تكون هذه فرصتك الأخيرة.

١٤- إن أفضل وقت للإقلاع هو الآن.

١٥- ستكتشف أن طعم الأكل أفضل من ذي قبل.

١٦- تكتشف أن للورد رائحة جميلة.

١٧- أن التدخين أنانية.

١٨- تحس عندما تدخن أنك قد اقترفت ذنبًا فظيعًا.

١٩- تتمنى أن تأخذ نفسًا عميقًا دون أن تقطعه بسعال قوي.

٢١- التدخين ليس مظهرًا حضاريًّا.

٢٢- تريد أن تكون أبًا صالحًا وقدوة عظيمة لأطفالك.

٢٣- أولادك المراهقون ينظرون إليك.

٢٤- أسنانك صفراء.

٢٥- رائحة فمك كطفاية السجائر «الكريهة».

٢٦- ثيابك المبقعة بحروق السجائر.

٢٧- الرئة لم تخلق لاستنشاق أول أكسيد الكربون (carbon monoxide).

٢٨- التدخين يقلل من امتصاص الفيتامين ج.

٢٩- حقن قطرة واحدة من النيكوتين السائل بالدم يكون مميتًا.

✡ ✡ ✡

كيف تتوقف عن التدخين؟

بالله عليكم خبروني، لو أن أحدنا وضع أمامه أفخر طعام يشتهيه، ثم أُخبر أن في هذا الطعام سمًّا للفئران، أتراه يأكله أتراه يمسُّه بيده؟ لا والله.. فكيف يدخن المدخنون وهم يعلمون أن في كل سيجارة سمَّ فئران، بل أشد فتكًا من سم الفئران؟

فلو علم المدخنون حق العلم مدى خطورة التدخين لما دخنوا سيجارة واحدة.

ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة نتيجة استخدام التبغ، يفوق دون ريب عدد الذي يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجدري والسل والحذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعة في كل عام.

ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء في إنجلتر: إن ثلاثة من كل عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناجمة عن التدخين، وإن أغلب الباقين سيعانون من أمراض لها علاقة بالتدخين.

فالتدخين هو أحد أهم أسباب جلطة (احتشاء) القلب، كما أنه يسبب سرطان الرئة والفم والمثانة والبنكرياس والقضيب وعنق الرحم. كما يسبب السكتة الدماغية والتهاب القصبات المزمن. وللتدخين علاقة بالعنانة عند الرجال والعقم عند النساء.

وتأكد أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي تقلع فيه عن التدخين، الفم والمريء والمثانة وغيرها من السرطانات.

فإذا اقتنعت تمامًا بضرورة الإقلاع عن التدخين، فأعلن ذلك أمام جميع أصدقائك وزملائك في العمل. فالخطوة الأولى هي اتخاذ القرار الحازم بالإقلاع عن التدخين.

ولا شك أن معظم الطرق التي استخدمت في الإقلاع عن التدخين قد كانت ناجحة عند كثير من المدخنين. فالبعض يلجأ إلى استعمال السجائر قليلة النيكوتين لأسبوع أو اثنين، ثم يقلع عن التدخين نهائيًا. وآخرون يستعملون لبانة النيكوتين أو لصاقة النيكوتين. والبعض يجد التوقف التدريجي عن السجائر لخفض عددها يوميًا وسيلة مجدية.

نصائح تساعدك على ترك التدخين:

١- حدد الوقت الذي تنوي فيه التوقف عن التدخين، في عطلة نهاية الأسبوع مثلاً.

٢- قبل أن تتوقف عن التدخين، حاول أن تغير نوع السجائر إلى نوع لا تحبه من السجائر. ثم أتلف السجائر والكبريت وصحون السجائر التي لديك.

٣- قم بزيارة طبيب الأسنان، ودعه يزيل عن أسنانك بقع النيكوتين.

٤- ابتعد عن أصدقائك المدخنين وأشغل نفسك في اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين بأعمال كثيرة اذهب إلى أماكن خالية من التدخين كالمخازن الكبرى وغيرها.

٥- استعمل العلكة (اللبانة) أو أقراص النعناع والفواكه عندما تشتهي تدخين سيجارة ما.

٦- لا تحمل معك سجائر، ولا تدخن مباشرة عندما تفكر بالتدخين. انتظر مضي عدة دقائق. وخلال هذا الوقت حاول أن تغير العمل الذي كنت تقوم به.

٧- ابتعد عن كل ما يثير رغبتك في التدخين، ولا تدخن أبدًا أثناء مشاهدة التلفزيون.

٨- فكر دومًا في الآثار السيئة التي يتركها التدخين على صحتك. وفكر في المال الذي توفره على نفسك وعائلتك بالإقلاع عن التدخين.

٩- نظف أسنانك ثلاث مرات يوميًا، وتناول كمية كبيرة من الماء

والعصير وأكثر من تناول الفواكه والخضار، ومارس نوعًا من الرياضة.

١٠- عليك أن تتوقع حدوث بعض الأعراض عقب التوقف عن التدخين؛ كالصداع والسعال والإمساك والدوخة والتهيج وتغير المزاج أو بعض الهمود. ولكن لا تشغل بالك أبدًا بهذه الأعراض مهما كانت شديدة، فإنها لا تهدد حياتك بالخطر، وعادة ما تختفي خلال أسبوع أو اثنين. وتذكر دومًا كم تجني من التوقف عن التدخين.

١١- انظر إلى نفسك تجد أن رائحتك أجمل، وتنفسك أسهل.

١٢- تذكر أن التوقف عن التدخين ليس سهلاً، إلا أنه ليس مستحيلاً. ولا تشعر بالخجل إن فشلت في الإقلاع عن التدخين لأول مرة، بل حاول التوقف من جديد.



إدمان التدخين
Smoking Dependency

☆ **سؤال:**

ما مكونات التبغ، ولِمَ توصل الإنسان إلى الإدمان؟

☆ **الجواب:**

يحتوي دخان التبغ على الآلاف من المكونات الكيميائية. والمركب الذي يُعتقد أنه مسئول عن كثير (إن لم يكن غالبية) من تأثيرات التدخين، وأيضًا عن إدمانه الاستثنائي هو النيكوتين. يعمل النيكوتين كمنبه للجهاز العصبي المركزي. فعندما يتم تناوله يزيد إنتاج الأدرينالين، فيرفع ضغط الدم، ويزداد معدل دقات القلب. يؤثر النيكوتين أيضًا على جميع عمليات التمثيل الغذائي، تنظيم درجات حرارة الجسم، درجة الشد (التوتر) في العضلة، ومستوى بعض الهرمونات.

هذه التغيرات وغيرها تسبب شعورًا بالمتعة (اللذة) عند المدخن - وعلى النقيض - فإنه غالبًا يجربها على أنها شعور بالاسترخاء. هذا الشعور الممتع يعتبر واحدًا من العوامل التي تجعل التبغ يسبب الإدمان. وعامل آخر هو أن التعود على تأثير النيكوتين يتكون بسرعة جدًا. بمجرد أن تصبح مدمنًا، فإن جسمك يعتمد على النيكوتين. وإذا انقطعت بعد ذلك عن التدخين، فإن أعراض الانسحاب تبدأ في الظهور. وتشمل القلق، الإحباط، الغضب، الانفعال، صعوبة التركيز، التهيج، زيادة الشهية، الصداع، تقلصات بالمعدة، بطء معدل دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، والأهم الرغبة الجارفة للنيكوتين.

بمجرد أن تكتسب عادة التدخين، فإنه من الصعب إيقافها. وقد قرر بعض الخبراء أن إدمان التبغ ربما يكون التغلب عليه أصعب من التغلب على إدمان الهيروين أو الكوكايين. وهذا لأن التدخين يخلق اعتمادًا نفسيًا وجسديًا. ربما يكون من الأسهل التغلب على الإدمان الجسدي أكثر من الاعتماد النفسي. الانسحاب الفيزيقي (الطبيعي) الحاد بينما هو غير لذيذ، فإنه يستمر فترة محدودة من الزمن، عادة ليست أكثر من عدة أسابيع. كل هذه العوامل تتضافر لتجعل الإقلاع صعبًا.

وبالرغم من صعوبة الإقلاع عن التدخين، فإن الكثير من الناس يحاول ذلك يوميًا، وبالتأكيد لا يوجد عجز في أسباب الإقلاع. إن السجائر تعتبر سببًا لحوالي ١٧٪ من حالات الوفاة في الولايات المتحدة سنويًا وهو ما يقدر بحوالي ٣٥٠٠٠٠ - ٤٠٠٠٠٠ شخص في السنة.

من المعروف أن النيكوتين سمٌّ قاتل. فإن نقطة واحدة بحجم رأس الدبوس من النيكوتين السائل يتم إدخالها مباشرة إلى تيار الدم تؤدي إلى الوفاة.

النيكوتين يجعل القلب يضخ الدم أسرع ويؤدي عملاً شاقًا وذلك عند الجرعات التي يتناولها المدخن بالشكل المعتاد مما يزيد احتمالية أمراض القلب. فهناك حوالي ٤٠٠٠ مادة كيميائية تم التعرف عليها كمكونات لدخان السجائر. وعلى الأقل هناك ٤٣ مادة منها من المعروف أنها تسبب السرطان للإنسان. يحتوي دخان السجائر على أول أكسيد الكربون، البنزين، السيانيد، الأمونيا، النيتروز أمين، فينيل كلورايد، جزيئات نشطة إشعاعيًا وغيرها معروف أنها مهيج وتؤدي إلى السرطان. والسيدات المدخنات يملن إلى حدوث انقطاع الدورة الشهرية مبكرًا (سن اليأس) ويواجهن خطرًا أكبر من هشاشة العظام بعد سن اليأس.

☆ سؤال :

ما المغذيات التي يوصى بها للمدخنين السلبيين والإيجابيين؟

☆ الجواب :

يوصى بالمغذيات التالية لإصلاح النقص والتدمير المرتبطين بالتدخين أثناء عملك لمقاومة هذه العادة. ويوصى بها أيضًا إذا لم تتمكن من تجنب كونك مدخنًا سلبيًا **وإليك بعضها :**

المكمل الغذائي : فيتامين ج.

الجرعة المقترحة : ٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ مجم يوميًا.

التعليق: مضاد أكسدة هام يحمي من تدمير الخلية. التدخين يستنزف فتيامن ج بشدة.

المكمل الغذائي : فيتامين ب المركب .

الجرعة المقترحة : ١٠٠ مجم يوميًا .

التعليق: ضروري لنظام إنزيمات الخلايا والتي تتدمر غالبًا في المدخنين. استخدمه تحت اللسان.

المكمل الغذائي : فيتامين ب١٢ .

الجرعة المقترحة : ١٠٠٠ ميكروجرام مرتان يوميًا .

التعليق: يزيد الطاقة الضرورية لوظيفة الكبد. استخدام حبوب الاستحلاب أو الأقراص تحت اللسان.

المكمل الغذائي : حمض الفوليك.

الجرعة المقترحة : ٤٠٠ ميكروجرام يوميًا .

التعليق: ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء، وهام للانقسام الصحي للخلايا والتكاثر.

المكمل الغذائي : فيتامين هـ .

الجرعة المقترحة : ابدأ بجرعة ٢٠٠ وحدة دولية يوميًا، وارفع الجرعة ٢٠٠ وحدة دولية كل شهر حتى ٨٠٠ وحدة دولية يوميًا.

التعليق: واحد من أهم مضادات الأكسدة. ضروري لحماية الخلايا والأعضاء من ضرر التدخين.

المكمل الغذائي : فيتامين أ .

الجرعة المقترحة : ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يوميًا. إذا كنت حاملاً، فلا تتعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يوميًا.

التعليق: مضاد للأكسدة يساعد في التئام الأغشية المخاطية.

المكمل الغذائي : بيتا-كاروتين طبيعي .

الجرعة المقترحة : ١٥٠٠٠ وحدة دولية يوميًا.

هام لحماية الرئة.

المكمل الغذائي: الزنك:

الجرعة المقترحة: ٥٠-٨٠ مجم يوميًا. لا تتعد الجرعة الكلية ١٠٠ مجم يوميًا من كل المكملات.

لتعليق: هام لجهاز المناعة. استخدم أقراص جلوكونات الزنك أو أوبتي الزنك لأفضل امتصاص.

☆ سؤال:

ما الأعشاب التي ينصح بها للمدخنين للحد من أعراض وأضرار التدخين؟

☆ الجواب :

الأعشاب:

الفلفل الحار (الشطة) يزيل حساسية خلايا الجهاز التنفسي من مهيجات دخان السجائر.

النعناع البري، حشيشة الدينار، اللوبيليا، نبتة الإسقوتلارية و/ أو جذر الناردين يمكن استخدامها للمساعدة في تقليل العصبية، والانفعال الذي ربما يصاحب سحب النيكوتين.

الطرخشقون وشوك اللبن يحميان الكبد من السموم المؤذية من دخان السجائر.

الزنجبيل يسبب إفراز العرق الذي يساعد الجسم على التخلص من بعض السموم الناتجة عن التدخين. ويلطف أيضًا تهيج المعدة الذي يحدث أحيانًا مع استخدام الفلفل الحريف أو اللوبيليا.

خشب الدردار يخفف احتقان الرئة والسُّعال.

هل توجد توصيات للعناية بصحة المدخنين؟

توصيات:

تناول الكثير من الهليون والبروكولي (نوع من القنبيط)، الكرنب المسلوق، والملفوف، القنبيط، السبانخ، البطاطا الحلوة، اللفت.

تناول البصل والثُّوم، أو تناول الثُّوم في شكل مكملات غذائية.

تناول عصير الجزر (الطازج يوميًا كوسيلة حماية ضد سرطان الرئة. اشرب أيضًا عصير البنجر الطازج مصنوع من كل الجذور والأوراق الخضراء)، عصير الهليون.

لا تتناول أي بروتين حيواني ما عدا السمك المشوي (حتى ثلاث حصص في الأسبوع).

ضع في اعتبارك أن الرغبة الجارفة في السيجارة تستمر من ثلاث إلى خمس دقائق فقط.



الإقلاع عن عادة التدخين

☆ **سؤال :**

بماذا يُنصح للمساعدة على الإقلاع عن التدخين؟

☆ **الجواب :**

البابونج: وجد أن الاعتياد على مضغ زهور البابونج من وقت لآخر يقاوم الرغبة في التدخين.

البردقوش (المردقوش): تناول شاي البردقوش يسبب جفافًا بالحلق ويجعل المدخن لا يتحمل رائحة دخان السجائر أو مرور الدخان داخل الفم. وينصح المدخنون بتناول فنجان من شاي البردقوش صباحًا وفي الوقت الذي اعتاد فيه المدخن على تدخين أول سيجارة. وكذلك يؤخذ ١/ ٢ فنجان من الشاي أثناء اليوم عند الرغبة الملحة للتدخين.

حمامات البخار والسونا: يساعد عمل حمامات البخار والسونا بصفة متكررة على تخليص الجسم من مادة النيكوتين التي اعتاد عليها. كما ينصح بشرب كميات كبيرة من الماء لتنقية الدم من النيكوتين.

الخاتمة
النباتات الطبيعية كغذاء ووقاية وعلاج

مقدمة:

كان من نتيجة الزيادة الرهيبة في عدد سكان العالم وارتقاء الوعي الطبي والعلاج بين الشعوب أن ازداد الطلب على العقاقير، حتى وصل إلى حد الطفرات الهائلة، وخاصة في السنين الأخيرة. وهناك مصدران أساسيان للعقاقير؛ أولهما المواد الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية، وهي للأسف قليلة، ولا تفي بحاجة الإنسان ومتطلباته، لعدم الاهتمام بالنباتات الطبية، ورعايتها والإكثار منها، والمصدر الثاني هو المركبات الكيميائية المصنعة التي انتشرت وتنوعت كنتيجة للتطور العظيم في فروع الكيمياء المختلفة، وكذلك في وسائل استخلاص المواد الفعالة من النباتات الطبية.

ولقد كان من المتوقع، بعد انتشار العقاقير وتنوعها، أن يتراجع المرض وتزداد السيطرة عليه، ولكن الذي حدث هو العكس تمامًا، فقد عرف الإنسان الحديث أمراضًا لم تكن معروفة من قبل، بل ودخلنا عصر الأمراض المزمنة، وربما يرجع السبب في ذلك إلى عدة أمور، منها أن الأدوية العديدة التي يتناولها المريض تعمل في أغلب الأحيان على اختفاء أعراض المرض فقط، بينما يبقى المرض كامنًا ليتحول إلى الحالة المزمنة، بجانب أنها قد تؤثر على مناعته في مقاومة الأمراض الأخرى. لذلك فإن الأدوية المصنعة في المعامل ما زال الكثير منها يفتقر إلى معلومات أوفى، وفي كل يوم تقدم لنا مراكز الأبحاث وكذلك منظمة الصحة العالمية كشفًا جديدًا عن الدور الخفي الذي تؤديه المخلفات الكيميائية التي صنعها الإنسان، وعن آثار جانبية كثيرة ومعظمها خطر، وأصبحت هناك قائمة سوداء للأدوية السامة تزداد تدريجيًا،

ويضاف إليها أحيانًا بعض الأدوية التي أصبح استعمالها مألوفًا بين الناس، ومن هذه العقاقير الكلورمايسين والنوفالجين والفاليوم. ومن الأدوية الخطيرة والعقاقير الموجودة والشائعة، والتي تحدث آثارًا جانبية عن الأطفال الرضع، كنتيجة لتناول الأم كثيرًا منها، ونذكر على سبيل المثال المضادات الحيوية والأسبرين وأقراص منع الحمل والأدوية المعالجة لضغط الدم وأدوية علاج الحساسية والأتروبين- الذي يضر بالكليتين، ويسبب حدوث تشنج للرضع- والتندريل والبتيازولدين- الذي يؤدي إلى حدوث مشاكل في دم الرضيع- ومدرات البول التي تحدث جفافًا واختلالاً في الدم كذلك. بل إن الإنسان عندما استخلص الجزء الفعال فقد من النباتات، وتعرّف على تركيبه الكيميائي وصنّع مثله في العمل وأعطاه للمريض في صورة مركّزة على هيئة أقراص أو شراب أو حقن، لاحظ أن لمثل هذا الدواء المصنّع في كثير من الأحيان آثارًا جانبية على جسم الإنسان، بينما أرادت حكمته عز وجل أن تركيزات هذه المواد الفعالة في النبات مخففة سهلة ويمكن للأجسام الفعالة في التفاعل معها برفق في صورتها الطبيعية، بجانب أن النبات الواحد قد يحتوي على العديد من المواد الفعالة التي تتعاون معًا في معالجة المريض.

إن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة تحتوي على مواد فعّالة تنوعت بنسب وضعها الله سبحانه وتعالى بحكمته وتقديره. فمثلاً بالنسبة للبصل، وهو من الأطعمة الشعبية المحبوبة والمعروفة في العالم أجمع، قد ندهش إذا عرفنا أنه يحتوي على مواد هاضمة وأخرى تنظم احتراق واستهلاك المواد السكرية، كما يفعل الأنسولين تمامًا، كما يحتوي على زيت طيار عطري يكسبه رائحته الخاصة، وهذا الزيت مطّرد قوة المفعول يقتل الجراثيم، كما يحتوي البصل كذلك على أملاح تقوّي بصيلات الشعر دون سقوطه، إن كل هذه الفوائد تختزن في بصلة واحدة، فهل يمكن لعقار واحد مصنع أن يملك كل هذه الفوائد مجتمعة؟

نحن لا يمكننا أبدًا أن ننقص من جم الانتصارات العظيمة التي حققها الطب الحديث، ولكن بجانب ذلك فقد أثبتت البحوث أن لكثير من هذه العقاقير الطبية آثارًا جانبية ضارة، مما جعل المؤتمرات الطبية الصيدلانية تنادي بضرورة الحد من تداول هذه الأدوية، والعودة إلى النباتات الطبية والاهتمام بها، بصفتها مصدرًا آمنًا لصناعة العقاقير.

وفي أمريكا والدول الأوربية، بدأت توصيات هذه المؤتمرات تدخل مرحلة التنفيذ الفعلي، وكانت الخطوة الأولى قيام فريق من العلماء بالبحث عن نباتات جديدة قد تكون مصدرًا للدواء، وذلك بدراسة النباتات المذكورة في المراجع المكتوبة والمصورة، وكذلك دراسة النباتات المحفوظة في المعشبات، والتي تحوي الملايين منها، وجمع كل المعلومات عنها، والتي دوّنها جامعوها بعد أن استقوها من أفواه سكان المناطق التي جمعت منها هذه النباتات. وكانت من نتيجة ذلك اكتشاف نباتات جديدة لها فوائد طبية وأخرى اقتصادية لم تكن معروفة من قبل. وبجانب هذه الدراسات، بدأ الاهتمام بالتعرف على الحكمة في استخدام العقاقير المعروفة لدى قبائل الهنود الحمر، ومعرفة النباتات التي تستخدمها هذه القبائل في مداواة مرضاهم والتحقق من صلاحيتها. وكما هو موجود في الولايات المتحدة، كذلك توجد نهضة علمية مماثلة في روسيا لدراسة النباتات التي تستخدم في الطب الشعبي والتي يمارسها الفلاحون في قراهم، كل ذلك من أجل اكتشاف نباتات طبية جديدة تغنينا عن استخدام العقاقير المصنعة.

وعلى الرغم من كثرة النباتات الطبية والعطرية، البرية والمزروعة في البلاد العربية، فإن لهذه النباتات دورًا مهمًا وبارزًا في إقامة صناعة الدواء والعطور وبعض الصناعات الأخرى، وعلى الرغم من ذلك فإن تنميتها والاستفادة منها لم تنظم على المستوى القومي حتى الآن، ولاتزال الاستفادة منها تعتمد على الجهود الذاتية لبعض الأفراد الذين يصدرونها للخارج بهدف الكسب المادي

فقط. وللأسف لا توجد أية رقابة على جمع هذه النباتات وطرق الاستفادة منها، على الرغم من أهميتها في الطب الشعبي في البلاد العربية، وما لها من تاريخ قديم. فقد استخدمها المصريون القدماء من قديم الزمان، ويشهد على ذلك ما دوّنه المصريون في بردياتهم، مثل برديات إيبرز وإدوين سمث وهرست، والمصريون هم أول من استخدم الأعشاب من أجل التداوي، فقد استخدموا الخشخاش في علاج التهاب الأمعاء وتسكين الآلام، والنعناع والمر لعلاج القروح والتهابات الجلد والاضطرابات المعوية، وزيت الخروع لعلاج الإمساك وتقوية الشعر، وقشر الرمان كطارد للديدان، والحنظل لعلاج الإمساك وطرد الديدان، وكل هذه النباتات لاتزال تستخدم حتى اليوم وفي نفس الأغراض.

أما العرب فيرجع إليهم الفضل في تأسيس أول مخازن الأدوية (صيدليات عشبية) بدمشق، والتي كانت تمتلئ بأوراق وجذور وأزهار وثمار وبذور النباتات. مثل السنامكي والكافور والجوز المقيئ والقرنفل وغير ذلك من النباتات. وهنا لا يمكن أن ننسي فضل علماء العرب، فقد كان لهم باع طويل وواسع في مجال المعالجة بالنباتات. فابن سينا ألّف كتابه المشهور (القانون) الذي قسّم فيه الألم إلى (١٥) درجة، وسجل لعلاج الأمراض ما يزيد عن ٧٦٠ دواء. كما أن ابن البيطار هو أول عالم عربي ألم بخواص النباتات، ووضع فيها كتابه (الجامع الكبير) الذي يحتوي على ألفين من الوصفات، ثم كتاب (المغني في الأدوية المفردة)، وكتاب (الدرة البهية في منافع الأبدان)، وكذلك أبو علي يحيى بن جزلة الذي ألف كتابه (المنهاج)، وجمع فيه أسماء الحشائش والعقاقير والأدوية. والرازي وقد وضع كتابًا عن الأعشاب أسماه (كتاب الأبنية عن حقائق الأدوية)، وقد وصف فيه ما يقرب من ٥٠٠ عشبة، وأخيرًا كتاب داود الأنطاكي (تذكرة داود)، هذا الكتاب المشهور الذي يعرفه العامة قبل الخاصة، ويعتبر دستورًا للعلاج والشفاء، وهو مرجع رئيسي لكل من يشتغل بالطب الشعبي.

وقد يعتقد البعض أو يظن أن الرجوع إلى استخدام النباتات الطبية في معالجة الأمراض إنما هو ضرب من التخلف والردة، وربما كان من الممكن أن يجد هذا الرأي بعض القبول إذا كنا قد استطعنا بالفعل قهر المرض وإعادة الصحة وتخفيف آلام هؤلاء الذين يقاسون ويعانون المرض وويلاته، ولكننا نرى عكس ذلك تمامًا. ففي أحيان كثيرة يقف الطب الحديث عاجزًا ولا يملك أن يقدم لهم شيئًا. ومع ذلك، فنحن لا نستطيع بأي حال أن ننقص من حجم الانتصارات التي حققها الطب الحديث، كما ذكرنا سابقًا، إلا أننا نحس حقيقة أننا بحاجة إلى ترشيد المسيرة العلمية في معالجة الأمراض وشفاء الأبدان. فقد ابتعدنا عن الطبيعة وسننها، وبقدر ابتعادنا عنها بقدر شقائنا وآلامنا التي باتت تنخر في عظامنا بلا رحمة ولا شفقة، ومن هنا كانت الدعوة المستنيرة للرجوع إلى الطبيعة والنباتات الطبية.

إن مستقبل صناعة الدواء في الوطن العربي يحتم علينا أن نفكر في هذا الموضوع بنظرة قومية لا إقليمية، بمعنى أن يكون التفكير على مستوى الوطن العربي كله. وإن مقومات نجاح هذه الصناعة متوافرة في الأقطار العربية، ومنها الموقع الجغرافي المتميز، والمناخ الملائم للبلدان العربية، وتنوع النباتات الطبية في المنطقة العربية، وتوفر الأيدي العاملة والخبرات العربية في مجال البحوث الدوائية والزراعية والصناعية.



العلاج بالنباتات

تتألف النباتات من مواد مركبة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد الطبيعية والتي يستطيع الجسم امتصاصها بسهولة، وكذلك تحتوي على مواد ضرورية من العناصر غير المعدنية والعناصر شبه المعدنية مثل الأكسجين والكبريت واليود والأزوت والزرنيخ والفوسفور والسيلنيوم والكربون علاوة على المعادن الضرورية مثل الكالسيوم والصوديوم والماغنسيوم والحديد والكوبلت وكثير من الأمراض المعروفة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بنقص هذه المواد الضرورية، فمثلاً وعلى سبيل المثال فإن التهاب المفاصل يرجع إلى نقص الماغنسيوم، وبعض حالات الالتهاب سببها نقص النحاس والماغنسيوم، والإرهاق البدني يرجع سببه إلى نقص النحاس أو الفضة بالجسم، كما أن نقص الزنك يؤدي إلى قصر القامة، وعدم الاتزان بين عناصر الحديد والنحاس والزنك يؤدي إلى الأنيميا.

لذلك فإن تناول النباتات بصورتها الطبيعية يعد الآن الوسيلة المثلى لتجنب الجسم أي نقص، لأنها تحتوي على كل هذه المواد بصورة متزنة علاوة على وجود المواد الملونة التي هي مواد مضادة للأكسدة ومقاومة للسرطان ومنشطة للجهاز المناعي وقاتلة للبكتريا والفطريات والفيروسات، لذلك فإنها تمثل الحماية المثلى للأغشية المخاطية.

النباتات تؤثر بواسطة هرموناتها:

وجَد أن النباتات الطبيعية والزيون الطيارة بها تأثير مشابه لمفعول الغدد الصماء وهي تمثل عاملاً حافزًا ومنشطًا لوظائف الجسم الحيوية، إذ وجد أن نبات القويسة يحتوي على مادة هرمونية لها وظيفة تشبه تلك التي يقوم بها هرمون المبيض كذلك الحال بالنسبة لكل من نباتات الأشيليا والأرطماسيا

وحشيشة الدينار والبردقوش، أنا التأثير المشابه لفعل الكورتيزون فيقوم به الزعتر والحلبة وبلح أهليج. أما تنشيط الغدة النخامية فيقوم بها اليانسون والنعناع والبردقوش. كما أن بعض النباتات مضادة للبكتريا والفطريات ومانعة للعفونة مثل الزعتر ومر بطارخ ومنها ما هو مفيد لتنظيم الهرمونات وخاصة الجنسية والجاركلوية مثل البردقوش.

النباتات تزيد من مقاومة الجسم وجهاز المناعة:

١- يوصف الجسم بأنه صحيح عندما تتزن جميع وظائفه الحيوية، وهو الوضع الذي يعمل فيه جميع أعضاء الجسم على النحو الطبيعي، وكذلك يعرف الجسم بأنه مريض عندما يعتريه تغيّر يخل بهذا التوازن، وعلاج الأمراض دائمًا يكون من خلال العمل على الحفاظ وإعادة هذا التوازن وكذلك مقاومة الآثار والأعراض الجانبية الناتجة عن المرض ومحاولة ردها إلى الحالة الطبيعية، وعندما يقوم الجسم بمواجهة الأمراض فإنه يفقد بعضًا من المواد الأساسية به والتي لابد وأن تعاد إلى محتواها الطبيعي عند العلاج.

هذا.. ويمكن للنبات أن يقوي الجسم عن طريق تغذيته بمثل هذه المواد الأساسية أثناء العلاج، وذلك بفضل احتوائه طبيعيًا على هذه المواد، ويمكن للنبات أن يقوم بذلك بكيفيات شتى نذكر منها:

٢- قدرة بعض النباتات على تخليص الجسم من السموم الناتجة عن المرض والمسبّبة للأعراض المرضية لاحتوائها على مركبات مخلبية تطرد السموم عبر الجهاز البولي.

٣- قدرة بعض النباتات على تنشيط الجسم بصفة عامة، وذلك عن طريق زيادة النشاط الهرموني ووظائف الأعضاء والأعصاب.

٤- قدرة البعض الآخر على زيادة مخزون الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية الضرورية لعمليات البناء والهدم المختلفة، وذلك يرجع للمحتوى العال من الفيتامينات والمواد الأساسية في مثل هذه الشريحة من النباتات.

٥- قدرة بعض النباتات المناعية، وذلك من خلال مقاومة مفعول الجراثيم والعفونة، مما يساعد الجسم على التطهر من مثل هذه الجراثيم، وسهولة امتصاص المواد الفعالة الموجودة بمثل هذه النباتات يسهل من الإسعاف السريع والمقاومة العاجلة ضد الجراثيم.

هذا... ومن خلال التجارب التي تمت على العلاج بالنباتات اتضح أنه يمكن استخدام النباتات للعلاج في أربعة اتجاهات:

أولاً: العلاج المناعي:

نباتات تقاوم عمل السموم وتدعمه بالمواد الأساسية اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية الطبيعية مما يجعل الجسم يقاوم الأمراض ومفعول الأجسام الغريبة.

ثانيًا: علاج شافٍ:

وهي النباتات التي تستطيع إزالة السموم الناتجة عن المرض، وذلك بفضل ترطيبها الكيميائي، وثبت ذلك في أمراض كثيرة كالسمنة- الربو- التهاب المفاصل- التشنج- الإسهال.

ثالثًا: علاج توازني:

تلك النباتات التي تقوم بتعويض الجسم بالمواد الأساسية التي فقدها خلال مقاومة المرض لاستعادة الوظائف الحيوية نحو التصحيح.

رابعًا: علاج مساعد:

وهي مجموعة النباتات التي تساعد في علاج بعض الأمراض، ويكون لاستخدامها إيجابيات كثيرة الأدوية التقليدية، حيث إن للنباتات قابلية منع امتصاص المواد التي قد تنتج عن الأدوية العادية.

۞ ۞ ۞

الأدوية المركبة من الأعشاب الطبيعية والتي أمكن تقنينها علميًّا

١- علاج النقرس وشبيهه، ويكون بخليط من الحبة السوداء- الشمر- التين. (روى أبو داود أن النبي ﷺ قال: لو قلت أن فاكهة الجنة بلا عجم، كلوا منه فإنه يقطع البواسير وينفع دواء الملوك).

٢- علاج الخلل في الاتزان الهرموني وخاصة هرمون البرولاكتين وهرمونات الغدة الجاركلوية (البردقوش والأرطميسيا). قال النبي ﷺ: «**عليكم بالمردقوش فإنه جيد للخشام**»[1].

كما وصفه رسوب الله ﷺ لعلاج عسر الطمث وإزالة الماء الزائد من الجسم والصداع العصبي[2].

٣- علاج حساسية الصدر (البردقوش- الميلسا). قال النبي ﷺ: «**عليكم بالمردقوش فإنه جيد للخشان**»[3].

٤- علاج قرحة المعدة والأثني عشر (رواند- خميرة العرب- القلف الداخلي للرمان). قال رسول الله ﷺ: «**عليكم بالرمان كلوه بشحمه فإنه دباغ للمعدة**».

٥- علاج زيادة الدهون بالدم وتصلب الشرايين (خردل- هدال).

روى ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «**ضحكت الجنة فأخرجت الكمأة وضحكت الأرض فأخرجت الخردل**».

٦- علاج الكبد الدهني (أملج- راوند- شمر). قال رسول الله ﷺ:

---

(١) ضعيف الجامع (٣٧٨١).

(٢) الطب النبوي للإمام الذهبي.

(٣) مجمع الزوائد (٥/ ٤٥).

«عليكم بالسنا والسنوت لأن فيهما شفاء من كل داء إلا السام»[١].

٧- علاج تليّف الكبد (أملج- راوند- قسط هندي).

روى زيد بن أرقم أن رسول الله ﷺ قال: **«تداووا من ذا الجنب بالقسط الهندي والزيت»**[٢].

٨- علاج الاستسقاء الناتج من الكبد (أملج- صبر).

عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: **«عليكم بالصبر فإنه يغوص للمرض في العروق»**[٣].

٩- علاج السمنة وزيادة الوزن (شمر- بذور رجلة).

روي عن النبي ﷺ أنه كان في رجله بثرة فمرثها بالماء وعصر عليها بالماء فبرأت، فقال: بارك الله فيك أنبتي حيث شئتي.

١٠- علاج مكل للعلاج الكيميائي للسرطان (سنا- سنوت) قال رسول الله ﷺ: **«عليكم بالسنا والسنوت لأن فيهما شفاء من كل داء إلا السام»**[٤].

١١- علاج الالتهاب الكبدي الفيروسي B،C- براءة اختراع أوروبية وأمريكية، المركب من الأعشاب الطبية أمكن استخلاصه رقم ١٠٠٧٩٣٩٦٤ .

١٢- علاج المياه البيضاء - قطرة عين (براءة اختراع أمريكية وبراءة اختراع أوروبية) رقم ٥٢٢٧٣٨٢ مأخوذة من إشارات قرآنية بسورة سيدنا يوسف.

١٣- تركيبة لعلاج الصدفية (جنزبيل- توت الأرض- زهر بابونج- كتان)، عن أبي سعيد أن ملك الروم أهدى لرسول الله ﷺ جرة فيها زنجبيل فأطعم كل من أصحابه قطعة، وقال ﷺ يصفى الجلد[٥].

---

(١) الترمذي (٢١٣٦)، وابن ماجه (٣٤٦١)، والحاكم (٤/ ٢٠١).

(٢) الترمذي (٢١٦).

(٣) ابن القيم في الطب النبوي.

(٤) الترمذي (٢١٦٣)، وابن ماجه (٣٤٦١)، والحاكم (٤/ ٢٠١).

(٥) رواه أبو نعيم في الطب النبوي.

١٤- تركيبة لعلاج الروماتويد المفصلي (خردل- شوفان- ينولا- بيضاء- كرفس).

روي عن ابن عباس عن النبي ﷺ قال: «**ضحكت الجنة فأخرجت الكمأة وضحكت الأرض فأخرجت الخردل**».

١٥- تركيبة لعلاج الحمراء (حلبة- شوفان- أقحوان).

روي عن النبي ﷺ: «**لو علمت أمتي ما في الحلبة لاشتروها صاعًا بصاع**»[١].

١٦- تركيبة لعلاج التهاب وتضخم البروستاتا (كرفس- خردل- مر بطارخ).

روي عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «**ضحكت الجنة فأخرجت الكمأة وضحكت الأرض فأخرجت الخردل**».

١٧- تركبية لعلاج التبول اللاإرادي (بلوط- لسان الحمل).

١٨- حصاة الكيس المراري (كمون كهرماني- توت الأرض).

١٩- الإمساك المزمن (أملج- صبر).

عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «**عليكم بالصبر فإنه يغوص للمرض في العروق**»[٢].

٢٠- ضعف الشهية (توت الأرض- أملج).

٢١- البهاق (خِلَّة بلدي- لسان الحمل- هدال).

٢٢- علاج الأرق (بردقوش- زنرفون)، (عليكم بالمردقوش فإنه جيد للخشاب)[٣].

٢٣- تهدئة الأعصاب (اليانسون- البردقوش- زهر البابونج).

---

(١) مجمع الزوائد (٥/ ٤٥٩).

(٢) ابن القيم في الطب النبوي.

(٣) ضعيف الجامع (٣٧٨١).

٢٤- تقوية الجسم (زهر الكرز- البردقوش- الخس).
٢٥- علاج انتفاخ المعدة (الشمر- البردقوش- الزيزفون).
٢٦- الطفيليات والديدان (زهر البابونج- قلف الرمان- أقحوان).
قال رسول الله ﷺ: **«عليكم بالرمان كلوه بشحمه فإنه دباغ للمعدة»**(١).
٢٧- حصوات المسالك البولية (حلفا بر- زيزفون- بقدونس- عرع).
٢٨- ارتفاع البولينا بالدم (زيزفون- قويسة- أملج).
٢٩- الجيوب الأنفية (زعتر- خزامي- زهر البابونج).
٣٠- الصداع (زيزفون- بردقوش).
٣١- الصداع النصفي (زيزفون- زعتر- نعناع).
٣٢- الصرع (أرطميسيا- بردقوش- بلوط).
٣٣- بحة الصوت (خردل أبيض- شمر- زهر بابونج).
٣٤- ضغط الدم (دوم- بردقوش).
٣٥- تقوية المناعة (أملج- أشناسيا).
٣٦- دوالي الساقين (خردل أبيض).
٣٧- قدم مريض السكر (خردل- راوند).

هذا ولوضع هذه الأعشاب الطبيعية في صورة دوائية يؤخذ المستخلص المائي منها ثم يجري تبخيره بالتبريد والضغط ويوضع بعد ذلك المسحوق المتبقي في كبسولات مع ملاحظة أن ما سبق من أعشاب لها نسب معينة وجرعات مقننة ومحسوبة، مثل ما اتبعت الشركات الأمريكية في عديد من الأدوية مثل Immuno Vita، من نبات الاشناسيا Brain power من نبات كزبرة البئر.

۞ ۞ ۞

(١) مجمع الزوائد (٥/ ٤٥).

الفهرس

